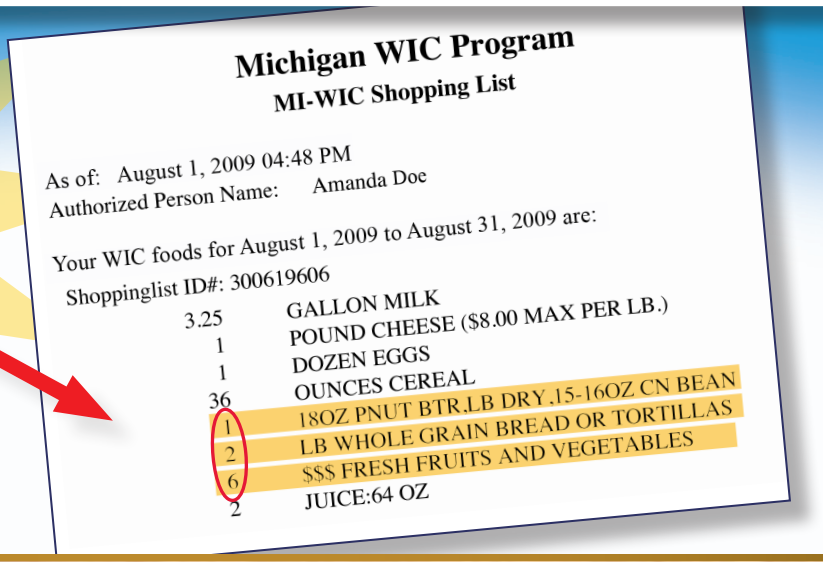
WIC
...Mejorando la Vida

CONSEJO DE LA LISTA DE COMPRAS DEL WIC

Cantidades Comunes y Combinaciones de Comidas

Su Lista de Compras le mostrará la cantidad de cada comida que puede adquirir.



Michigan WIC Program
MI-WIC Shopping List

As of: August 1, 2009 04:48 PM
Authorized Person Name: Amanda Doe

Your WIC foods for August 1, 2009 to August 31, 2009 are:
Shoppinglist ID#: 300619606

3.25	GALLON MILK
1	POUND CHEESE ($8.00 MAX PER LB.)
1	DOZEN EGGS
36	OUNCES CEREAL
1	18OZ PNUT BTR,LB DRY,15-16OZ CN BEAN
2	LB WHOLE GRAIN BREAD OR TORTILLAS
6	$$$ FRESH FRUITS AND VEGETABLES
2	JUICE:64 OZ

Frijoles, Lentejas, Guisantes y Mantequilla de Maní

Si en su Lista de Compras figura: 1 18OZ PNUT BTR, LB DRY, 15-16OZ CN BEAN

Esto significa que su cantidad es 1 y puede elegir:

Una jarra de (1) 18 onzas de mantequilla de maní

o

Un paquete de (1) 16 onzas (1 lb) de frijoles, lentejas o guisantes secos

o

Cuatro (4) latas de 15-16 onzas de frijoles o guisantes

Dependiendo de la cantidad de su lista de compras, muchas combinaciones son posibles.

Si la cantidad de su Lista de Compras son 2, estas combinaciones son posibles:

- Dos (2) jarras de 18 onzas de mantequilla de maní
- Dos (2) paquetes de 16 onzas de frijoles, lentejas o guisantes secos
- Ocho (8) latas de 15-16 onzas de frijoles o guisantes
- Una (1) jarra de 18 onzas de mantequilla de maní + un (1) paquete de 16 onzas de frijoles, lentejas o guisantes secos
- Una (1) jarra de 18 onzas de mantequilla de maní + cuatro (4) latas de 15-16 onzas de frijoles o guisantes
- Un (1) paquete de 16 onzas de frijoles, lentejas o guisantes secos + cuatro (4) latas de 15-16 onzas de frijoles o guisantes

Si su Lista de Compras es de 0.5, sólo podrá adquirir 2 latas de 15-16 onzas de frijoles o guisantes.

Cantidades Comunes y Combinaciones de Comidas

Pan de Granos Integral & Tortillas

Si en su Lista de Compras figura: PAN DE GRANOS INTEGRAL O TORTILLAS DE 2 LB

Esto significa que su cantidad es 2, y estas combinaciones son posibles:

- Un (1) pan de 1 libra + un (1) paquete de tortillas de 1 libra
- Dos (2) panes de 1 libra
- Dos (2) paquetes de 1 libra o tortillas

RECUERDE...
1 lb = 16 oz

Si la cantidad en su Lista de Compras es 1, puede elegir:

Un (1) pan de 1 libra

o

Un (1) paquete de 1 libra de tortillas

Frutas y Verduras Frescas

Si en su Lista de Compras figura: 6 $$$ DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Esto significa que su CANTIDAD ES 6 y cuenta con DINERO EN EFECTIVO POR EL $6 para gastar en frutas y verduras frescas, usando su Tarjeta MI WIC de Bridge de por el período de tiempo especificado.

Si la CANTIDAD ES DE 8, tiene un VALOR EN EFECTIVO DE $8 para gastar en frutas y verduras frescas.

Si la CANTIDAD ES DE 10, tiene un VALOR EN EFECTIVO DE $10 para gastar en frutas y verduras frescas.

Su Tarjeta de Alimento de WIC especifica qué frutas y verduras frescas puede comprar con el beneficio en efectivo de su tarjeta.

Esta institución es un proveedor de oportunidad igual.