

— PROGRAMA WIC DE MICHIGAN —

CAMBIOS EN PAUTAS ALIMENTICIAS

15 DE SEPTIEMBRE DE 2014

WIC redujo la grasa. WIC ahora ofrece leche descremada, de ½ % y 1 % para mujeres y niños a partir de 2 años.

Bocadito saludable

¿Sabía? La leche descremada, de ½ % o 1 % tiene la misma cantidad de vitamina D, calcio y proteínas que la leche con alto contenido de grasa. ¡Menos grasa y menos calorías! Debido a estos beneficios, la USDA exige el cambio a una leche con menor cantidad de grasa en WIC.



Consejos para las compras de WIC

Nota: Este cuadro reemplaza el cuadro de la página 20 de las pautas alimenticias de WIC Michigan.

| Si en su lista de compras tiene: | → COMPRE | → NO COMPRE |
|---|---|--|
| 1 GALÓN DE LECHE DESCREMADA, de ½ % o 1 % | 1 galón de leche descremada, de ½ % o 1 % | 1 galón de leche de 2 % o entera |
| 1/2 GALÓN DE LECHE DESCREMADA, de ½ %, 1 % O SUERO DE LECHE | ½ galón de leche descremada, de ½ %, 1 % o suero de leche | 1 galón de leche de 2 % o leche entera |
| 1 GALÓN DE LECHE DE 2 % | 1 galón de leche de 2 % | 1 galón de leche descremada , de ½ %, 1 % o entera |
| 1 GALÓN DE LECHE DE 2 % | ½ galón de leche de 2 % | ½ galón de leche descremada , de ½ %, 1 % o leche entera |
| 1 GALÓN DE LECHE ENTERA | 1 galón de leche de entera | 1 galón de leche descremada , de ½ %, 1 % o 2 % |
| 1 GALÓN DE LECHE ENTERA | ½ galón de leche entera | ½ galón de leche descremada , de ½ %, 1 % o 2 % |



Crema de avena

Nota: Esta sección reemplaza la sección de Crema de avena que se encuentra en la página 4 de las pautas alimenticias de WIC Michigan.

✳ **Elija alimentos de menor costo. Se aceptan productos no orgánicos.**

➤ Envase de 16 oz



Malt-O-Meal

Mom's Best Naturals Quick Oats (avena de rápida cocción)



Malt-O-Meal

Mom's Best Naturals Old Fashioned Oats (avena tradicional)



Kroger Simple Truth

Old Fashioned Oats (avena tradicional)



General Mills

Gluten Free Chex Oatmeal (crema de avena sin gluten)

Puede comprar uno de estos productos como 1 opción integral, **NO** como un cereal.

Panes

Compre esto



Pepperidge Farm

Centeno judío Integral con semillas de centeno

No compre esto



Pepperidge Farm

Con semillas de centeno judío

Nota: A continuación se muestra la figura correcta con etiqueta verde del pan integral con semillas de centeno Pepperidge Farm que se encuentra en la página 6 de las pautas alimenticias de WIC Michigan.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Autoridad: P.A 368 of 1978 (ley pública 368 de 1978)- DCH-0237-1-09/14

MDCH (Departamento de salud comunitaria de Michigan) es un proveedor de programas y servicios y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

30 000 ejemplares impresos a \$0,04 cada uno con un costo total de \$1 200.