

— WIC DE MICHIGAN — ACTUALIZACIONES DE LA GUÍA DE ALIMENTOS

Huevos

Más opciones en el pasillo de los huevos

Ahora todos los tipos de huevo están permitidos:

- › Consulta tu lista de compras de WIC para conocer el precio máximo permitido del huevo
- › SOLO 1 docena
- › Cualquier tamaño
- › Cascarón blanco o café



Información sobre los huevos

- No son solo para desayunar
- Son una buena opción para mujeres embarazadas y en período de lactancia
- Contienen proteína de alta calidad



WIC Connect

WIC Connect permite a los clientes de WIC:

- › Acceder a tu lista de compras de WIC.
- › Hacer un seguimiento de los beneficios de WIC en tu teléfono inteligente.
- › Encontrar alimentos WIC utilizando la función de escaneo UPC.
- › Obtener mapas e instrucciones para llegar a las tiendas aprobadas por WIC y a las clínicas de WIC usando tu ubicación.
- › Actualizar tu información de contacto con WIC.
- › Recibir recordatorios de citas con tu teléfono.

Obtén la aplicación móvil Michigan WIC de manera simple al buscar Michigan WIC o escanear aquí.



Autoridad: P. A. 368

El Departamento de Salud y Servicios Sociales de Michigan (MDHHS) no discrimina a ninguna persona o a ningún grupo por su raza, religión, edad, nacionalidad, color, altura, peso, estado civil, información genética, sexo, orientación sexual, identidad de género o expresión, creencias políticas o discapacidad.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

DCH-0237-2SP (Rev. 10-18) Edición anterior obsoleta.

— WIC DE MICHIGAN —
**ACTUALIZACIONES DE LA
 GUÍA DE ALIMENTOS**

Busca la nueva etiqueta de Información nutricional

Puede que veas dos etiquetas de Información nutricional diferentes. La nueva etiqueta de Información nutricional tiene impresa la palabra **Calorías** en letra grande y negrita.

Nutrition Facts		
Serving Size 8 fl oz (240mL)		
Servings per container 8		
Amount Per Serving		
Calories 110	Calories from Fat 3	
		% Daily Value*
Total Fat 0g		0%
Saturated Fat 0g		0%
Trans Fat		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 30mg		0%
Total Carbohydrate 28g		10%
Dietary Fiber 0g		0%
Sugars 28g		
Protein 0g		
Vitamin A 0%	Vitamin C 120%	
Calcium 0%	Iron 0%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
 Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Etiqueta de Información nutricional

Nueva etiqueta de Información nutricional

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 8 fl oz (240mL)	
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Sodium 30 mg	1%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 0g	
Total Sugars 28g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein 0g	0%
Potassium 260 mg	6%
Vitamin C 72mg	80%

Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin D, calcium and iron.

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Jugos

Consejos para elegir un jugo de WIC

- ¿Es uno de los jugos de frutas o verduras listado en la Guía de alimentos? Todos los jugos en la Guía de alimentos todavía están permitidos.
- Para las **mujeres**, ¿es un envase de **48 oz** o una lata de **11.5** o **12 oz** de concentrado?
- Para los **niños**, ¿es un envase de **64 oz**?
- ¿Es **100 %** jugo?
- ¿Tiene suficiente **vitamina C**? El porcentaje de vitamina C necesario difiere según la etiqueta.
- ¿Cuánta vitamina C es suficiente?
 - **120 %** del valor diario (VD) en la etiqueta anterior aún en uso.
 - **80 %** del valor diario (VD) en la nueva etiqueta.

Yogurt

SE PERMITE

- SOLO sin grasa o bajo en grasa
- Natural o cualquier sabor
- Fruta en el fondo
- Todas las marcas representadas en la Guía de alimentos (se repite a continuación)

Best Choice

COBURN

DANNON

Essential EVERYDAY

Great Value

J&J

Kroger

MEHADRIN

meijer

Our Family

Purple Cow

Two Fine

Spartan

Yoplait