



CONSEJOS PARA COMPRAR CEREALES WIC PARA EL DESAYUNO

Se han hecho algunos cambios en los tamaños de los paquetes permitidos por WIC. Estos cambios:

- Le ayudan a aprovechar al máximo sus beneficios de cereales.
- Puede ser un poco complicado, ya que no todas las tiendas tienen todos los cereales o tamaños de los paquetes.
- ¡Puede ser más fácil con estos 3 consejos y esta guía!

CONSEJO 1



¡ELIJA 2 O 3 CEREALES WIC de los que más le gusten!

Utilice la parte posterior de esta guía para ver:

- Cereales permitidos
- Tiendas que pueden tener los cereales

Nota: Es posible que tenga que ir a la tienda o consultar el sitio web de la tienda para ver qué cereales están disponibles.

CONSEJO 2



¡COMPRUEBE LA CAJA DE CEREALES para ver el número de onzas (oz)!

Utilice esta guía o la aplicación WICShopper para comprobar los tamaños permitidos antes de comprar.



En la aplicación WICShopper, puede:

- Escanear el código de barras de los cereales para ver si están permitidos por WIC.
- Utilizar la calculadora de cereales para llevar la cuenta de onzas.

CONSEJO 3



¡APROVECHE AL MÁXIMO de sus beneficios!

Elija un tamaño de caja de 12 oz o 18 oz y:

- ★ Tener la mayor selección de opciones de cereales
- ★ Obtener fácilmente el total de sus beneficios

Cada participante recibe 36 oz de cereales al mes. Utilice la tabla siguiente para encontrar diferentes formas de obtener las 36 onzas de cereales.

9 + 9 + 9 + 9	11 + 11 + 14	11 + 9 + 16	11.8 + 9 + 15.2
★ 12 + 12 + 12	12.7 + 9 + 14.3	14 + 22	14.3 + 21.7
14.5 + 21.5	15 + 21	15.5 + 20.5	16 + 20
★ 18 + 18	20 + 16	24 + 12	36

Si hay dos personas en su familia que reciben cereal WIC, son 72 oz al mes. Un consejo fácil es duplicar el número de cajas que suman 36 oz (en la tabla anterior) para llegar a 72 oz.

EJEMPLO A

MEENA ENCUENTRA UN CEREAL QUE UTILIZA TODOS SUS BENEFICIOS.

CONSEJO 1 A Meena le gusta Honey Bunches of Oats.

CONSEJO 2 Ella ve que en esta guía hay tres tamaños de caja permitidos (12, 14.5 o 18 oz) para su cereal favorito. Si Meena elige la caja de 18 oz, ella tiene más opciones para una segunda caja de 18 oz.

CONSEJO 3 Meena elige la caja de 18 oz de Honey Bunches of Oats y una caja de 18 oz de Corn Flakes.

Meena se alegra de que se utilicen todos sus beneficios.



Beneficio de 36 oz de cereales.
 – 18 oz Honey Bunches of Oats
 – 18 oz Corn Flakes
 = 0 oz no utilizadas

EJEMPLO B

MARTA ELIGE LOS CEREALES QUE MÁS LE GUSTAN Y ESTÁ DE ACUERDO CON LOS BENEFICIOS NO UTILIZADOS.

CONSEJO 1 A Marta le gustan los Oatmeal Squares.

CONSEJO 2 Ella ve en la guía que en su cereal favorito es una caja de tamaño 14.5 oz, lo que significa que ahora puede elegir una caja de 21.5 oz de otro cereal permitido. Al elegir esta combinación (14.5 + 21.5) Marta utilizará las 36 onzas de sus beneficios de cereales WIC. Marta revisa esta guía y descubre que solo hay un cereal permitido para el tamaño de 21.5 oz, y no es su opción de cereal preferida.

CONSEJO 3 Marta elige la caja de 14.5 oz de Oatmeal Squares y una caja de 20 oz de Cheerios. Ella está contenta de ver que puede elegir una variedad de tamaños para obtener los cereales permitidos por WIC que ella prefiere.

Marta compra dos cajas de cereales y sabe que no utilizará algunos de sus beneficios.



Beneficios de cereal de 36 oz
 – 14.5 oz Oatmeal Squares
 – 20 oz Cheerios
 = 1.5 oz no utilizadas

CEREALES FRÍOS

MARCA DE CEREALES APROBADA POR WIC	TIPO	TAMAÑO DE PAQUETE PERMITIDO (OZ)	TAMAÑO DE PAQUETE NO PERMITIDO (OZ)	MARCA NACIONAL (puede ser vendido por cualquier tienda)	MARCA DE LA TIENDA (únicamente vendido en tiendas específicas. Si una tienda específica no está en la lista, entonces hay varias tiendas.)
Essential Everyday	Corn Flakes	12	—	X	✓
	Crispy Hexagons	12	—	X	✓
	Crispy Rice	12	—	X	✓
	Crunchy Corn Squares	12	—	X	✓
	Crunchy Oat Cereal	14.5	—	X	✓
	Crunchy Rice Squares	12	—	X	✓
	Crunchy Wheat Squares	14	—	X	✓
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓
	Tasteos	12	—	X	✓
Food Club	Corn Flakes	12, 18, 24	32	X	✓
	Corn Squares	12	—	X	✓
	Crisp Rice	12	32	X	✓
	Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18, 24	16.4, 32	X	✓
	Honey and Oats w/ Almonds	14.5	—	X	✓
	Honey Oats w/ Oat Clusters	14.5	—	X	✓
	Rice Squares	12	—	X	✓
	Strawberry Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18	—	X	✓
	Toasted Oats	12	—	X	✓
	Twin Grain Crisps	12	—	X	✓
	Wheat Squares	14	—	X	✓
	General Mills	Berry Berry Kix	18	—	✓ Cualquier tienda
Blueberry Chex		12	—	✓ Cualquier tienda	X
Cheerios		12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓ Cualquier tienda	X
Cinnamon Chex		12	19.2, 19.6	✓ Cualquier tienda	X
Corn Chex		12, 14, 18	—	✓ Cualquier tienda	X
Honey Kix		18	—	✓ Cualquier tienda	X
Kix		12, 18	—	✓ Cualquier tienda	X
Multigrain Cheerios		9, 12, 18, 36	12.8	✓ Cualquier tienda	X
Rice Chex		12, 18	12.8	✓ Cualquier tienda	X
Wheat Chex		14	19	✓ Cualquier tienda	X
Whole Grain Total		16	—	✓ Cualquier tienda	X
Great Value	Corn Squares	12	—	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	—	X	✓ Walmart
Kellogg's	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓ Cualquier tienda	X
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓ Cualquier tienda	X
	Crispix	12, 18	—	✓ Cualquier tienda	X
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	✓ Cualquier tienda	X
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓ Cualquier tienda	X
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓ Cualquier tienda	X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓ Cualquier tienda	X
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓ Cualquier tienda	X
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓ Cualquier tienda	X
	Special K Original	12, 18	—	✓ Cualquier tienda	X
Kroger	Bran Flakes	18	17.3	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Corn Flakes	18	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Honey Crisp Medley w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Oat Squares	14.5	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Rice Bitz	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Toasted Oats	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Frosted Mini Spooners	15, 18, 12, 36	30	✓ Cualquier tienda	X
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X	✓ Target
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓ Cualquier tienda	X
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓ Cualquier tienda	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓ Cualquier tienda	X
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ Cualquier tienda	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ Cualquier tienda	X
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓ Cualquier tienda	X
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓ Cualquier tienda	X
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓ Cualquier tienda	X
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓ Cualquier tienda	X
Signature Select	Corn Flakes	18	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Corn Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Rice Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
Toasted Oats	12, 18	28	X	✓ Safeway/Albertsons	

CEREALES CALIENTES

Cream of Rice	Instant	12	—	✓ Cualquier tienda	X
	Original	14	—	✓ Cualquier tienda	X
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓ Cualquier tienda	X
	Instant	12	28	✓ Cualquier tienda	X
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓ Cualquier tienda	X
	Whole Grain Instant	12.7	—	✓ Cualquier tienda	X
Essential Everyday	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
Food Club	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	—	X	✓ Walmart
IGA	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ IGA
Kroger	Oatmeal Instant Original	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Malt-O-Meal	36	28	✓ Cualquier tienda	X
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓ Cualquier tienda	X
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ Safeway/Albertsons

