

## eWIC GUÍA DE SELECCIÓN RÁPIDA - LECHE

- Hay muchas opciones cuando usa sus beneficios de leche que incluyen leche de vaca fluida, de soya, de cabra, leche reducida en lactosa o sin lactosa, evaporada, en polvo o Kosher. Para leche procesada a altas temperaturas UHT hable con su nutricionista.
- Para leche de vaca y leche reducida/sin lactosa puede comprar 32 oz (cuartillo), 64 oz (1/2 galón) o 128 oz (galón). También, la leche reducida o sin lactosa se puede comprar en envases de 96 onzas. Para más información de otros tamaños aprobados visite la [Guía de Alimentos Aprobados \(ct.gov\)](http://Guía de Alimentos Aprobados (ct.gov)) o Alimentos Permitidos en WIC en la aplicación WICShopper.
- En la parte de abajo se encuentran ejemplos de sus opciones de leches elegibles por WIC.
- Pregúntele a su nutricionista de WIC para más detalles.



1 GALÓN de LECHE

o

2 MEDIO GALONES de LECHE



o

4 CUARTOS de LECHE



1 GALÓN de LECHE =  
128 onzas

1 GALÓN de LECHE

o

5 (12 oz.) LATAS DE LECHE  
EVAPORADA



USTED PUEDE OBTENER  
1 de las OPCIONES DE  
ABAJO

1 GALÓN de LECHE

1 GALÓN de LECHE

o

1 (9.6 oz.) BOLSA DE  
LECHE EN POLVO



+

1 (12 oz.) LATA DE LECHE  
EVAPORADA



Otras opciones para sus beneficios de leche incluyen tofu, yogur o queso. Hable con su nutricionista en WIC acerca de todas sus opciones de leche.

Si usted tiene más galones de leche, usted puede obtener más combinaciones de leche. Voltee la hoja para más combinaciones de leches elegibles por WIC.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



2 GALONES DE LECHE

=

4 MEDIO GALONES (64 oz) de LECHE



0

10 (12 oz.) LATAS DE LECHE EVAPORADA



0

2 (9.6 oz.) BOLSAS DE LECHE EN POLVO



0

4 MEDIO GALONES (64 oz) REDUCIDA DE LACTOS O SIN LACTOSA



0

2 (96 oz) and 1 (64 oz) REDUCIDA DE LACTOS O SIN LACTOSA



3 GALONES DE LECHE

=

6 MEDIO GALONES (64 oz) de LECHE



0

16 (12 oz.) LATAS DE LECHE EVAPORADA



0

4 (9.6 oz.) BOLSAS DE LECHE EN POLVO



0

6 MEDIO GALONES (64 oz) REDUCIDA DE LACTOS O SIN LACTOSA



0

2 (96 oz) and 3 (64 oz) REDUCIDA DE LACTOS O SIN LACTOSA



4 GALONES DE LECHE

=

8 MEDIO GALONES (64 oz) de LECHE



0

21 (12 oz.) LATAS DE LECHE EVAPORADA



0

5 (9.6 oz.) BOLSAS DE LECHE EN POLVO



0

8 MEDIO GALONES (64 oz) REDUCIDA DE LACTOS O SIN LACTOSA



0

4 (96 oz) and 2 (64 oz) REDUCIDA DE LACTOS O SIN LACTOSA



5 GALONES DE LECHE

=

10 MEDIO GALONES (64 oz) de LECHE



0

26 (12 oz.) LATAS DE LECHE EVAPORADA



0

6 (9.6 oz.) BOLSAS DE LECHE EN POLVO



0

10 MEDIO GALONES (64 oz) REDUCIDA DE LACTOS O SIN LACTOSA



0

4 (96 oz) and 4(64 oz) REDUCIDA DE LACTOS O SIN LACTOSA

