

# Intercambios de alimentos de WIC, ¡es fácil!

Usted puede cambiar ciertos alimentos de WIC por otras opciones que se adapten mejor a sus necesidades y las de su familia. Comuníquese con WIC para obtener más información.

## Leche

Intercambiar  
leche:



1 cuarto de galón de leche



1 envase de yogur  
(32 oz)



1 cuarto de galón de leche



1 paquete de tofu  
(1 lb)



3 cuartos de galón de leche



Queso (1 lb o 16 oz)

## Jugo

Intercambiar  
jugo:



64 onzas de jugo



\$3 en frutas  
y verduras

## Huevos

Intercambiar  
huevos:



1 docena de huevos



1 frasco de  
mantequilla  
de maní  
(16–18 oz)

o



4 latas de  
frijoles (15 a  
16 oz cada una)

o



Frijoles,  
lentejas o  
arvejas secas  
(1 lb o 16 oz)



[HealthVermont.gov/WICFoodChanges](https://HealthVermont.gov/WICFoodChanges)