

Cambios en los beneficios alimentarios de WIC

A partir del 1 de octubre de 2025

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha cambiado los beneficios de WIC para dar a las familias más flexibilidad y opciones.

Frutas y verduras

Se han autorizado las hierbas cortadas frescas.



Leche y lácteos

- Puede consumir más yogur en lugar de leche.
- Los niños de 12 a 24 meses pueden consumir yogur entero y bajo en grasa, en lugar de solo yogur entero.
- Puede consumir más tofu en lugar de leche.
- Se redujeron las cantidades de leche.



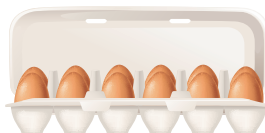
Mantequilla de maní, frijoles/ guisantes secos y frijoles enlatados.

Si alguna persona en la familia tiene alergia al maní o nueces/semillas, puede elegir otros tipos de mantequilla de nueces/semillas.



Huevos

En lugar de huevos, puede consumir más mantequilla de maní, frijoles secos o frijoles enlatados.



Cereales integrales

- Las nuevas opciones de pan incluyen panecillos de trigo integral y bagels de trigo integral.
- Las nuevas opciones de granos integrales incluyen quinua, arroz silvestre y harina de maíz.
- Se aumentaron las cantidades de granos integrales para adultos. Se redujeron las cantidades de granos integrales para niños.



Jugo

- En lugar de jugo, puede recibir un beneficio en efectivo de \$3 para frutas y verduras.
- Se han reducido las cantidades de jugo.



Pescado en lata

El pescado enlatado está disponible para todas las personas de 12 meses en adelante.



Para obtener información adicional
HealthVermont.gov/WICFoodChanges

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH