

## Alimentos de Granos Completos en Mi Cheque de WIC.

Su cheque corriente pueda incluir algunos de estos alimentos de granos completos:

Harina de avena

Cereales de granos completos

Trigo destrozado helado – todas las marcas

Cheerios y otras marcas como Happy O's, Toasted Oat, Tasteeos, etcétera

Wheat Chex y otras marcas como Wheat Crisps, Toasted Wheat, Wheat Squares, etcétera.

Quaker Oatmeal Squares

Quaker Life

Venida en Agosto 2009, los cambios serán realizados a la lista del alimento de WIC. Algunos de los nuevos alimentos de granos completos que usted puede tener en su cheque de WIC empezando en Agosto 2009 serán:

Pan del trigo integral y bollos y rodillos

Arroz moreno

Tortillas de maíz suave

Tortillas del trigo integral

La mayor parte de los alimentos de granos completos listada arriba, como harina de avena y cereal, también continuará estando disponible.

