

(¡NUEVOS Y MEJORADOS!)

# alimentos del WIC para niños

Los nuevos alimentos del WIC ayudan a que su hijo obtenga todos los nutrientes recomendados por dietética registrada. Su hijo puede continuar disfrutando de la leche, cereal, huevos, jugo, crema de cacahuete y frijoles, además de frutas, verduras y granos enteros.

Los nuevos alimentos del WIC para su niño son más bajos en grasa y más altos en fibra, ofrecen una variedad que ayuda con los que son quisquillosos para comer, y le ayudan a su hijo a mantener un peso saludable.



## lo que su hijo recibirá

### GRANOS

- 36 oz. de cereal fortificado con hierro
- 2 libras de pan integral
- U otras opciones de grano entero

### FRUTAS Y VERDURAS

- \$6 en un vale (cupón) monetario para frutas y verduras
- dos botes de jugo de 64 oz. rico en vitamina C

### LÁCTEOS

- 4 galones de leche reducida en grasa, baja en grasa, o descremada (leche entera para niños de 1-2 años de edad)
- permiten sustituciones tales como el queso

### PROTEÍNAS

- 1 docena de huevos
- 1 libra de frijoles secos o lentejas
- O cuatro latas de frijoles de 16 oz.
- O 18 oz. de crema de cacahuete (para niños mayores de 2 años)

*¡Déle a su hijo más variedad con los nuevos alimentos del WIC!*

