

(¡NUEVOS Y
MEJORADOS!)

alimentos del WIC

para las futuras mamás

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

Sus nuevos alimentos del WIC son más altos en fibra, mejoran la variedad de alimentos disponibles, y promueven el aumento de peso saludable para usted y su bebé.



lo que usted recibirá

GRANOS

- 36 onzas de cereal fortificado con hierro
- 1 libra de pan integral
- U otras opciones de grano entero

FRUTAS & VERDURAS

- \$8 en un vale (cupón) monetario para frutas y verduras
- (3) latas de 12 onzas de jugo congelado rico en vitamina C

LÁCTEOS

- 5.5 galones de leche reducida en grasa, baja en grasa o descremada
- se permiten algunas sustituciones tales como el queso

PROTEÍNAS

- 1 docena de huevos
- 18 onzas de crema de cacahuate
- 1 libra de frijoles secos o lentejas
- O (4) latas de 16 onzas de frijoles

¡Coma alimentos del WIC para que usted y su bebé en crecimiento estén saludables!

