

(¡NUEVOS Y
MEJORADOS!)

alimentos del WIC para mamá y su bebé

Los nuevos alimentos del WIC le ayudan a usted y a su bebé lactante a obtener los nutrientes diarios necesarios tal como lo recomendados por dietética registrada. Usted puede continuar disfrutando de la leche, cereal, huevos, pescado, jugo, crema de cacahuete y frijoles, además de frutas, verduras, queso y granos enteros. A los seis meses de edad, su bebé puede recibir alimentos infantiles de carne, frutas, verduras y cereal.



Sus nuevos alimentos del WIC son más bajos en grasa y más altos en fibra, apoyan los suministros de leche durante la lactancia, mejoran la variedad de alimentos disponibles, y promueven la pérdida de peso continuo y ayudan a mantener un peso saludable después del parto. Lo que usted y su bebé recibirán:

para mamá

GRANOS

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

FRUTAS Y VERDURAS

- \$10.00 en un vale (cupón monetario para frutas y verduras)
- 3 latas de 12 onzas de jugo congelado rico en vitamina C

LÁCTEOS

- 6 galones de leche reducida en grasa, baja en grasa o descremada
- 1 libra de queso
- sustituciones adicionales son permitidas

PROTEÍNAS

- 30 oz. de pescado enlatado
- 2 docenas de huevos
- 18 oz. de crema de cacahuete
- 1 libra de frijoles secos o lentejas
- O cuatro latas de 16 oz. de frijoles

para el bebé

ADEMÁS, A LOS SEIS MESES DE EDAD

- 24 oz. de cereal infantil fortificado con hierro
- 36 paquetes con dos botes de comida para bebé de frutas y verduras
- 31 frascos (2.5 onzas) de carne para bebé

¡Come alimentos del WIC para mantenerse fuerte mientras ama y cuida a su bebé en crecimiento!

