

(¡NUEVOS Y MEJORADOS!)

alimentos del WIC

para mamá y su bebé



Los nuevos alimentos del WIC ayudan a que usted y su hijo obtengan todos los nutrientes recomendados por dietética registrada. Usted puede continuar disfrutando de la leche, cereal, huevos, jugo, crema de cacahuete o frijoles, además de frutas y verduras. Su bebé recibirá fórmula infantil en cantidades que complementarán sus necesidades de nutrición. A los seis meses de edad, su bebé puede recibir alimentos infantiles de frutas, verduras y cereal.

Sus nuevos alimentos del WIC son más bajos en grasa y más altos en fibra, mejoran la variedad de alimentos disponible y ayudan a que mantenga las fuerzas para cuidar de su bebé. Lo que usted y su bebé recibirán:

para mamá

GRANOS

- 36 oz. de cereal fortificado con hierro

FRUTAS Y VERDURAS

- \$8.00 en un vale (cupón monetario para frutas y verduras)
- 2 latas de 12 oz. de jugo congelado rico en vitamina C

LÁCTEOS

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

PROTEÍNAS

- 1 docena de huevos
- 1 libra de frijoles secos o lentejas
- O cuatro latas de 16 oz. de frijoles
- O 18 oz. de crema de cacahuete

para el bebé

- fórmula de infantil

ADEMÁS, A LOS SEIS MESES DE EDAD

- 24 oz. de cereal para bebés fortificado con hierro
- 18 paquetes con dos botes de comida para bebé de frutas y verduras

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

