

(¡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 cacahuate o frijoles, además de frutas, verduras y granos enteros. 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, proveen nutrientes necesarios para el crecimiento de su bebé, 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

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

LÁCTEOS

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

PROTEÍNAS

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

para el bebé

- fórmula 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 crecimiento!

