

# Alimentos de WIC

Nuevos  
y  
mejorados

# para los niños

Los nuevos alimentos de WIC le ayudan a satisfacer las necesidades de nutrición de su hijo según lo recomendado por su proveedor de atención médica. ¡Usted puede continuar disfrutando de la leche, los cereales, los huevos, el jugo, la mantequilla de maní y los frijoles, más frutas, vegetales y cereales integrales!



## Sus nuevos alimentos de WIC

- Tienen menor contenido de grasa y mayor contenido de fibra
- Ofrecen una variedad que ayuda con los hábitos quisquillosos de comidas
- Ayudan a que su hijo mantenga un peso saludable

## Lo que recibirá

### CEREALES

- 2 cajas de 18 onzas de cereales fortificados con hierro
- 1 pan de trigo integral de 2 libras
- U otras opciones de cereales integrales

### VEGETALES Y FRUTAS

- 2 envases de 64 onzas de jugo rico en vitamina C
- Cheques para vegetales y frutas por valor de \$6 en efectivo

### PRODUCTOS LÁCTEOS

- 4 galones de leche descremada (desnatada) o baja en grasa (1%) (leche entera para los de 1 o 2 años de edad)
- Más sustituciones permitidas

### PROTEÍNAS

- 1 docena de huevos
- 1 libra de frijoles o guisantes secos
- 4 latas de 15 onzas de frijoles o guisantes
- 18 onzas de mantequilla de maní

Esta organización ofrece igualdad de oportunidades.

**¡Déle a su niño más variedad con los nuevos alimentos de WIC!**