

# Alimentos de WIC

Nuevos y mejorados

## para futuras mamás

### Sus nuevos alimentos de WIC

- Tienen menor contenido de grasa y mayor contenido de fibra
- Mejoran la variedad de alimentos disponibles
- Promueven el aumento saludable de peso para usted y su bebé

Los nuevos alimentos de WIC le ayudan a satisfacer sus necesidades de nutrición durante el embarazo 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!

### Lo que recibirá

#### CEREALES

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

#### VEGETALES Y FRUTAS

- 3 latas de 12 onzas de jugo congelado rico en vitamina C
- Cheques para vegetales y frutas por valor de \$8 en efectivo

#### PRODUCTOS LÁCTEOS

- 5 1/2 galones de leche descremada (desnatada) o baja en grasa (1%)
- Más sustituciones permitidas

#### PROTEÍNAS

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

Esta organización ofrece igualdad de oportunidades.



**¡Coma los alimentos de WIC para mantenerse sana y mantener sano a su bebé en crecimiento!**