

# Alimentos de WIC para futuras mamás

Alimentos de WIC para ayudarla a cubrir sus necesidades alimenticias y así usted puede cuidar del bebé que se está gestando.

## Qué recibe:

### Granos

- 36 onzas de cereal fortificado con hierro
- 1 libra de pan integral, arroz integral o salvado de trigo o tortillas de maíz blandas

### Frutas y verduras

- Tres latas de 46 onzas o tres envases de 12 onzas de jugo congelado enriquecido con vitamina C
- Cheque por \$8 para frutas y verduras

### Lácteos

- 4 1/2 galones de leche (descremada o 2%)\*
- Lata de 12 onzas de leche evaporada con bajo contenido de grasas
- 1 libra de queso

\*Se puede cambiar la leche por leche de soja o tofu

### Proteína

- 1 docena de huevos
- 18 onzas de crema de cacahuete
- 1 libra de frijoles secos o cuatro latas de 16 onzas de frijoles (frijol, pinto, garbanzo o frijol rojo)



Coma los alimentos de WIC por su bien y el bien de su bebé

# Alimentos de WIC para niños

Los alimentos de WIC ayudan a cubrir las necesidades alimenticias de su hijo.

## Lo que su hijo recibe

### Granos

- 36 onzas de cereal fortificado con hierro
- 2 libras de pan integral, arroz integral o salvado de trigo o tortillas de maíz blandas

### Frutas y verduras

- Dos botellas de 64 onzas de jugo enriquecido con vitamina C
- Cheque por \$6 para frutas y verduras

### Lácteos

- 3 galones de leche\*
  - Los niños menores de 2 años reciben leche entera
  - Los niños mayores de 2 años reciben leche con bajo contenido de grasas (descremada o 2%)
- Lata de 12 onzas de leche evaporada con bajo contenido de grasas
- 1 libra de queso

\*Se puede cambiar la leche por leche de soja o tofu con autorización médica.

### Proteína

- 1 docena de huevos
- 18 onzas de crema de cacahuete o 1 libra de frijoles secos o cuatro latas de 16 onzas de frijoles (frijol, pinto, garbanzo o frijol rojo)

**Missouri WIC** 

Empleado con una política activa de igualdad de oportunidades. Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Se pueden conseguir otros formatos de esta publicación para personas con alguna discapacidad. Comuníquese al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla, llamar al teléfono 1-800-735-2966, VOZ 1-800-735-2466. WIC-1067 Spanish (09-09)