

Para Mujeres Embarazadas

Lo Que Usted Recibirá Cada Mes

5½ galones de leche con 1% de grasa o sin grasa
○ 4½ galones + 1 cuarto de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso
○ 4½ galones, 32 oz yogur y 1 lb de queso

36 oz de cereal para el desayuno

1 lb de granos integrales - puede escoger pan, pasta, o tortillas de 100% trigo integral ○ arroz integral ○ tortillas de maíz

144 oz de jugo de fruta

1 docena de huevos

\$11 para frutas y vegetales

Opción de escoger:

- 1 lb de frijoles secos (o cuatro latas de 16 oz de frijoles) y 18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)
- ○ 2 lb de frijoles secos (u ocho latas de 16 oz de frijoles)
- ○ 36 oz de mantequilla de cacahuates (maní)

Mujeres embarazadas con 2 o más bebés

recibirán la misma cantidad de cereal, granos enteros, jugo de fruta y frijoles/mantequilla de cacahuates (maní) y frutas/vegetales. También recibirán lo siguiente:

6 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso
○ 5 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa, 32 oz yogur y 2 lb de queso
○ 4½ galones de leche con 1% de grasa o sin grasa y 3 lb de queso

2 docenas de huevos

30 oz de atún o salmón enlatado

Florida Department of Health, WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
www.FloridaWIC.org
Foto provista por y material adaptado del Departamento de Salud del estado de NY.

