

Lo Que Recibirá Su Niño Cada Mes

Para Niños de 1 Año de Edad

- 4 galones de leche completa
 - o 3 galones + 1 cuarto de leche completa y 1 lb de queso
- 36 oz de cereal para el desayuno
- 2 lb de granos integrales - puede escoger pan, pasta, o tortillas de 100% trigo integral o arroz integral o tortillas de maíz
- 128 oz de jugo de fruta
- 1 docena de huevos
- 1 lb de frijoles secos o cuatro latas de 16 oz de frijoles
- \$8 para frutas y vegetales

Para Niños de 2-5 Años de Edad

- 4 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa
 - o 3 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa, 32 oz yogur y 1 lb de queso
 - o 3 galones + 1 cuarto de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso
- 36 oz de cereal para el desayuno
- 2 lb de granos integrales - puede escoger pan, pasta, o tortillas de 100% trigo integral o arroz integral o tortillas de maíz
- 128 oz de jugo de fruta
- 1 docena de huevos
- 1 lb de frijoles secos o cuatro latas de 16 oz de frijoles o 18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)
- \$8 para frutas y vegetales



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.

