

Para Mujeres Amamantando Poco o Nada

Lo Que Usted Recibirá Cada Mes hasta que el bebé cumpla 6 meses de edad

- 4 galones de leche sin grasa o con 1% de grasa
 - o 3 galones de leche sin grasa o con 1% de grasa,
 - 32 oz yogur y 1 lb de queso
 - o 3 galones + 1 cuarto de leche sin grasa o con 1% de grasa
 - y 1 lb de queso
- 36 oz de cereal para el desayuno
- 96 oz de jugo de fruta
- 1 docena de huevos
- \$11 para frutas y vegetales
- 1 lb de frijoles secos o cuatro latas de 16 oz de frijoles o 18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)



Florida Department of Health

WIC Program

FloridaWIC.org 9/19

Photo © Texas Department of State Health Services

Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.



Nota: WIC es un programa de nutrición suplementario.
WIC no provee todos los alimentos que usted necesita.