Florida WIC

Para Mujeres Embarazadas

Lo Que Usted Recibirá Cada Mes

5½ galones de leche sin grasa o con 1% de grasa
o 4½ galones + 1 cuarto de leche sin grasa o con 1% de grasa y 1 lb de queso
o 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; avena; o trigo burgol (trigo partido)

144 oz de jugo de fruta

1 docena de huevos

$11 para frutas y vegetales

Opción de escoger 2: 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
Foto © Texas Department of State Health Services.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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: 5 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa, 32 oz yogur, 2 lb de queso, 2 docenas de huevos y 30 oz de atún, salmón o caballa en lata.

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