

Para Mujeres que están Amamantando y dando alguna fórmula

Lo Que Usted Recibirá Cada Mes hasta que el bebé cumpla 12 meses de edad

- 4½ galones de leche sin grasa o 1% baja en grasa o leche de soya,
32 oz. yogur y 1 libra de queso
- o 4½ galones de leche sin grasa o baja en grasa al 1% o leche de soya
y 4 libras de tofu
- o están disponibles otras combinaciones de leche, queso, yogur y
tofu
- 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
- \$52 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)



Photo © Texas Department of State Health Services

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

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org

Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.

