

Para Mujeres Amamantando Poco o Nada

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

3 galones de leche sin grasa o 1% baja en grasa o leche de soya, 32 oz. yogur y 1 libra de queso

o 3 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

96 oz. de jugo de fruta

1 docena de huevos

Frutas y vegetales: \$47

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

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org



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

Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.