

Alimentos WIC para Mujeres Embarazadas

Lo que usted recibirá cada mes:

- 3 galones de leche sin grasa o 1% baja en grasa
- 32 oz de yogur descremado, bajo en grasa o reducido en grasa
- 1 lb de queso
- 36 oz de cereal para el desayuno
- 48 oz de granos integrales: pan de granos integrales, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, arroz integral, tortillas de maíz, avena, o trigo burgol
- 1 docena de huevos
- \$50 para frutas y vegetales frescas, congeladas o enlatadas
- 2 lb de legumbres: 1 lb de legumbres = 1 lb de frijoles secos, guisantes y lentejas; cuatro latas de 15-16 oz de frijoles; o 15.5-18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)
- 10 oz de pescado enlatado

Opciones de leche

- Leche sin lactosa baja en grasas al 1% o descremada
- Leche de soya y/o mezcla de leche de guisante y avena
- Leche evaporada descremada

Sustituciones de alimentos

- Quite 1 lb de queso; agregue 0.75 galones de leche
- Quite 32 oz de yogur; agregue 0.25 galones de leche
- Quite \$3 de frutas y vegetales; agregue 64 fl oz de jugo (máximo 64 fl oz de jugo por mes)
- Quite 1 docena de huevos; agregue 1 lb de legumbres
- Agregue 32 oz de yogur; quite 0.25 galones de leche (máximo de 64 oz de yogur por mes)
- Agregue tofu; quite 0.25 galones de leche por libra de tofu agregada

Las mujeres embarazadas de dos o más bebés recibirán \$55 de frutas y vegetales, 15 oz de pescado enlatado y la misma cantidad de leche, yogur, queso, cereales, granos integrales, huevos y legumbres que la que se muestra arriba.



FloridaWIC.org

**Florida
HEALTH**

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. 10/25