

Para Mujeres Amamantando Solamente

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

5 galones de leche sin grasa o 1% baja en grasa o leche de soya, 32 oz. yogur y 2 libras de queso

o 4½ galones de leche sin grasa o 1% baja en grasa o leche de soya, 1 libra de queso y 6 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

2 docenas de huevos

30 oz. de atún claro, salmón rosado, caballa o sardinas

\$49 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 (mani)

Nota: Estos alimentos mensuales para mamá también se le dan a mujeres que están amamantando a 2 o más bebés parte del tiempo. Las mujeres que amamantan exclusivamente a 2 o más bebés recibirán \$49 para comprar frutas y vegetales y 1½ veces la cantidad mensual de todos los demás alimentos mencionados arriba.

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



Photo © Texas Department of State Health Services

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.