

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

\$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 (maní)



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org

Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.



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