

# 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: \$44 (no amamantando) o \$49 (amamantando)

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



**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.**