

# Para Mujeres Embarazadas

## Lo Que Usted Recibirá Cada Mes

- 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
- \$44 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.

7/23

**Mujeres embarazadas con 2 o más bebés** recibirán la misma cantidad de cereal, granos enteros, jugo de fruta y frijoles/mantequilla de cacahuates (maní) y frutas/vegetales. También recibirán lo siguiente: 5 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa o leche de soya, 32 oz. yogur, 2 lb. de queso, 2 docenas de huevos y 30 oz. de atún, salmón, caballa o sardina.

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