

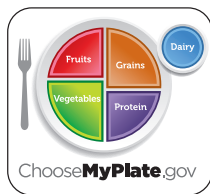
# wic foods

for **non-breastfeeding**  
mom and infant

## These WIC Foods...

- Are low in fat and high in fiber.
- Help you maintain your strength to care for your infant.
- Provide a variety of nutritious foods.
- Are consistent with Dietary Guidelines and infant feeding recommendations.

[www.scdhec.gov/wic](http://www.scdhec.gov/wic)



## What you will receive:

### GRAINS

#### For Mom:

- 36 ounces iron-fortified cereal

#### For Infant:

- 24 ounces iron-fortified infant cereal at 6 months old

### DAIRY

#### For Mom:

- 4 gallons low-fat or skim cow's milk, lactose free milk or soy milk or allowed substitutions:

- Cheese
- Tofu
- Yogurt

- One gallon of low-fat or skim chocolate milk

#### For Infant:

- Supplemental infant formula

### PROTEIN

#### For Mom:

- 1 dozen eggs
- 1 pound dried beans or peas, 4 cans (15-16 oz) of beans or peas, or 16-18 ounces of peanut butter

### FRUITS & VEGETABLES

#### For Mom:

- \$44 cash value benefit
  - Fresh
  - Frozen
  - Canned
- 96 fluid ounces of vitamin C-rich juice

#### For Infant:

- 32 containers of infant fruits and vegetables (4 ounce) at 6 months old
- At 9-11 months (Optional): \$4 cash value benefits for Fresh fruits and vegetables plus 16 (4 oz) infant foods



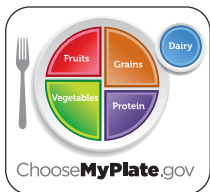
# Alimentos del Programa WIC

para **madres y bebés** no lactantes

**Estos alimentos del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC)...**

- Tienen un bajo contenido de grasa y un alto contenido de fibra.
- Ayudan a que se mantenga fuerte para cuidar a su bebé.
- Ofrecen una variedad de alimentos nutritivos.
- Son coherentes con las recomendaciones de alimentación para bebés y las pautas alimentarias.

[www.scdhec.gov/wic](http://www.scdhec.gov/wic)



## Lo que recibirá:

### CEREALES

**Para madres:**

- 36 onzas de cereales fortificados con hierro

**Para bebés:**

- 24 onzas de cereales para bebés fortificados con hierro a los 6 meses de edad

### LÁCTEOS

**Para madres:**

- 4 galones de leche de vaca baja en grasas o descremada, leche sin lactosa o leche de soja, o reemplazos permitidos:

- Queso
- Tofu
- Yogur

- Un galón de leche chocolatada baja en grasas o descremada

**Para bebés:**

- Leche de fórmula complementaria para bebés

### PROTEÍNA

**Para madres:**

- 1 docena de huevos
- 1 libra de frijoles o guisantes deshidratados, 4 latas (15-16 oz) de frijoles o guisantes, o 16-18 onzas de mantequilla de maní

### FRUTAS Y VERDURAS

**Para madres**

- Beneficio con un valor en efectivo de \$44
  - Productos frescos
  - Productos congelados
  - Productos enlatados
- 96 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C

**Para bebés:**

- 32 recipientes de frutas y verduras (4 onzas) para bebés a los 6 meses de edad
- A los 9-11 meses (opcional): beneficios con un valor en efectivo de \$4 para frutas y verduras frescas, y 16 (4 oz) alimentos para bebés

