

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.

What you will receive:

GRAINS

For Mom:

- 36 ounces iron-fortified cereal

For Infant:

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

FRUITS & VEGETABLES

For Mom:

- \$11 cash value benefit
 - Fresh
 - Frozen
 - Canned
- 96 fluid ounces of vitamin C-rich juice

For Infant:

- 32 jars of baby food fruits and vegetables (4 ounce) at 6 months old

DAIRY

For Mom:

- 16 quarts (4 gallons) of low-fat or skim milk or allowed substitutions:
 - Cheese
 - Yogurt
- One gallon of low-fat or skim chocolate milk

For Infant:

- Supplemental infant formula

PROTEIN

For Mom:

- 1 dozen eggs
- 1 pound of dried beans or peas *or* 16-18 ounces of peanut butter

alimentos de WIC

para madre que no
está lactando y su
bebé

Estos alimentos WIC...

- Son bajos en grasas y con alto contenido de fibra.
- Le ayudan a mantener su fuerza para que cuide de su bebé.
- Proveen una variedad de alimentos nutritivos.
- Son consistentes con los Lineamientos Dietéticos y con las recomendaciones alimentarias para Infantes.

Lo que recibirá:

GRANOS

Para Mamá:

- 36 onzas de cereal fortificado con hierro

Para Bebé:

- 24 onzas de cereal infantil fortificado con hierro a los 6 meses de edad

FRUTAS Y VEGETALES

Para Mamá:

- Beneficio por valor de \$ 11 en efectivo
 - Frescos
 - Congelados
 - Enlatados
- 96 onzas líquidas de jugo fortificado con Vitamina C

Para bebé:

- 32 frascos de comida para bebé de frutas y vegetales (de 4 onzas) a los 6 meses de edad

LÁCTEOS

Para Mamá:

- 16 cuartos de galón (4 galones) de leche baja en grasa o descremada o sustituciones permitidas:
 - Queso
 - Yogurt
- Un galón de leche chocolatada baja en grasa o descremada

Para Bebé:

- Fórmula infantil complementaria

PROTEÍNAS

Para la Mamá:

- 1 docena de huevos
- 1 libra de frijoles secos o guisantes ó 16-18 onzas de mantequilla de maní