

wic foods

for
breastfeeding
mom and infant

These WIC Foods...

- Support your breast milk supply.
- Promote healthy weight loss after delivery.
- Help you maintain your strength to care for your baby.
- 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
- 1 pound of whole wheat bread or other whole grain option:
 - Whole wheat tortillas
 - Soft corn tortillas
 - Brown rice
 - Whole grain bread
 - Whole wheat pasta

For Infant:

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

FRUITS & VEGETABLES

For Mom:

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

For Infant:

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

DAIRY

For Mom:

- 24 quarts (6 gallons) of low-fat or skim milk or allowed substitutions:
 - Cheese
 - Tofu
 - Yogurt
- One gallon of low-fat or skim chocolate milk

For Infant:

- Your breast milk

PROTEIN

For Mom:

- 1 pound dried beans or peas
- 1 dozen eggs
- 16-18 ounces of peanut butter
- 30 ounces of canned fish

For Infant:

- 31 jars of baby food meats (2.5 ounce) at 6 months old

alimentos de WIC

para
madre lactante
y su bebé

Estos Alimentos WIC...

- Afianzan su producción de leche materna.
- Promueven una pérdida de peso saludable después de dar a luz.
- 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
- 1 libra de pan integral u otras opciones de granos enteros:
 - Tortillas de trigo entero
 - Tortillas de maíz suave
 - Arroz integral
 - Pan integral
 - Pasta integral

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
- 144 onzas líquidas de jugo fortificado con Vitamina C

Para Bebé:

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

LÁCTEOS

Para Mamá:

- 24 cuartos (6 galones) de leche baja en grasa o desnatada, o sustitutos permitidos:
 - Queso
 - Tofu
 - Yogur
- Un galón de leche chocolatada baja en grasa o descremada

Para Bebé:

- Su leche materna

PROTEÍNAS

Para Mamá:

- 1 libra de frijoles secos o guisantes
- 1 docena de huevos
- 16-18 onzas de mantequilla de maní
- 30 onzas de pescado en lata

Para Bebé:

- 31 frascos de comida para bebé de carnes (de 2.5 onzas) a los 6 meses de edad