

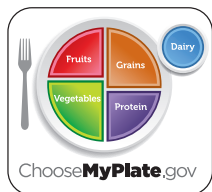
wic foods

for **pregnant** women

These WIC Foods...

- Are low in fat and high in fiber.
- Promote healthy weight gain for you and your infant.
- Provide a variety of nutritious foods.
- Are consistent with Dietary Guidelines.

dph.sc.gov/wic



**SOUTH CAROLINA
DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH**

00069-ENG-SPA-CR 8.24

What you will receive:

GRAINS

- 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

DAIRY

- 5 ½ gallons low-fat or skim cow's milk, lactose free milk, soy milk, or allowed substitutions:
 - Cheese
 - Tofu
 - Yogurt
 - One gallon of low-fat or skim chocolate milk

FRUITS & VEGETABLES

- \$47 cash value benefit
 - Fresh
 - Frozen
 - Canned
- 144 fluid ounces of vitamin C-rich juice

PROTEIN

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



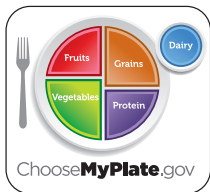
Alimentos del Programa WIC

para mujeres embarazadas

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.
- Promueven un aumento de peso saludable para usted y su bebé.
- Ofrecen una variedad de alimentos nutritivos.
- Son coherentes con las pautas alimentarias.

dph.sc.gov/wic



**SOUTH CAROLINA
DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH**

Lo que recibirá:

CEREALES

- 36 onzas de cereales fortificados con hierro
- 1 libra de pan integral u otra opción de grano entero:
 - Tortillas integrales
 - Tortillas blandas de maíz
 - Arroz integral
 - Pan integral
 - Pasta integral

LÁCTEOS

- 5 ½ galones de leche de vaca baja en grasas o descremada, leche sin lactosa o leche de soja:
 - Queso
 - Tofu
 - Yogur
 - Un galón de leche chocolatada baja en grasas o descremada

FRUTAS Y VERDURAS

- Beneficio con un valor en efectivo de \$47
 - Productos frescos
 - Productos congelados
 - Productos enlatados
- 144 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C

PROTEÍNA

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

