

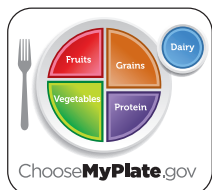
# wic foods

for **fully 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.

**naturalNutrition**  
breastfeed for the best start



## 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:

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

### FRUITS & VEGETABLES

#### For Mom:

- \$52 cash value benefit
  - Fresh
  - Frozen
  - Canned
- 144 fluid ounces of vitamin C-rich juice

#### For Infant:

- 32 containers of infant fruits and vegetables (4 ounce) at 6 months old

OR

- 16 containers of infant fruits and vegetables (4 ounce) + \$11 cash value benefit\*

OR

- \$22 cash value benefit\*

*\*cash value benefit for infant can be used to purchase fresh, frozen and/or canned fruits and vegetables*

### DAIRY

#### For Mom:

- 6 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:

- Your breast milk

### PROTEIN

#### For Mom:

- 1 pound dried beans or peas or 4 cans (15-16 oz) beans or peas.
- 2 dozen eggs
- 16-18 ounces of peanut butter
- 30 ounces of canned fish (light tuna, pink salmon, and mackerel)

#### For Infant:

- 16 containers of infant food meats (2.5 ounce) at 6 months old



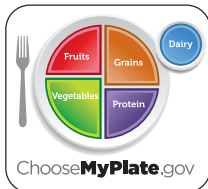
# Alimentos del Programa WIC

para madres y bebés completamente lactantes

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

- Favorecen la producción de leche materna.
- Promueven una pérdida de peso de forma saludable después del parto.
- 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.

natural Nutrition  
breastfeed for the best start



## Lo que recibirá:

### CEREALES

#### Para madres:

- 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

#### Para bebés:

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

### FRUTAS Y VERDURAS

#### Para madres

- Beneficio con un valor en efectivo de \$52
  - Productos frescos
  - Productos congelados
  - Productos enlatados
- 144 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

#### O BIEN

- 16 recipientes de frutas y verduras (4 onzas) para bebés + Beneficio con un valor en efectivo de \$11\*

#### O BIEN

- Beneficio con un valor en efectivo de \$22\*

\*el beneficio con un valor en efectivo para bebés se puede usar para comprar frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas

### LÁCTEOS

#### Para madres:

- 6 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:

- Su leche materna

### PROTEÍNA

#### Para madres:

- 1 libra de frijoles o guisantes deshidratados, o 4 latas (15-16 oz) de frijoles o guisantes
- 2 docena de huevos
- 16-18 onzas de mantequilla de maní
- 30 onzas de pescado enlatado (atún claro, salmón rosado y caballa)

#### Para bebés:

- 16 recipientes de carne (2.5 onzas) para bebés a los 6 meses de edad

