

# wic foods

for  
non-breastfeeding  
mom and baby

## These WIC Foods...

- Are low in fat and high in fiber.
- 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

### For Baby:

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

## FRUITS & VEGETABLES

### For Mom:

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

### For Baby:

- 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 Baby:

- 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  
mamá y bebe sin  
lactancia materna

## 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 el Bebé:

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

## FRUTAS Y VEGETALES

### Para Mamá:

- \$11 dólares en Vales
  - Frescos
  - Congelados
  - Enlatados
- 96 onzas líquidas de jugo fortificado con Vitamina C

### Para el 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 el 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