

# wic foods

for  
breastfeeding  
mom and baby

## 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 Baby:

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

## FRUITS & VEGETABLES

### For Mom:

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

### For Baby:

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

## DAIRY

### For Mom:

- 22 quarts (5 ½ gallons) of low-fat or skim milk or allowed substitutions:
  - Cheese
  - Yogurt
- One gallon of low-fat or skim chocolate milk

### For Baby:

- 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 Baby:

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

# alimentos de WIC

para  
mamá y bebé con  
lactancia materna

## 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 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
- 144 onzas líquidas de jugo fortificado con Vitamina C

### Para el 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 de galón (5 ½ galones) de leche baja en grasa o descremada o sustituciones:
  - Queso
  - Yogurt
- Un galón de leche chocolatada baja en grasa o descremada

### Para el 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 el Bebé:

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