

# wic foods

for  
pregnant women

## These WIC Foods...

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

# 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

## FRUITS & VEGETABLES

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

## DAIRY

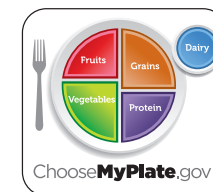
- 22 quarts (5 ½ gallons) of low-fat or skim milk or allowed substitutions:
  - Cheese
  - Yogurt
- One gallon of low-fat or skim chocolate milk

## PROTEIN

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



[www.scdhec.gov/wic](http://www.scdhec.gov/wic)



# alimentos de WIC

para  
mujeres  
embarazadas

## Estos Alimentos WIC...

- Son bajos en grasa y con alto contenido de fibra.
- Promueven una ganancia saludable de peso tanto para usted como para su bebé.
- Proveen una variedad de comidas nutritivas.
- Son consistentes con los Lineamientos Dietéticos.

# Lo que recibirá:

## GRANOS

- 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

## FRUTAS Y VEGETALES

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

## LÁCTEOS

- 20 cuartos de galón (5 ½ galones) de leche baja en grasa o descremada o sustituciones permitidas:
  - Queso
  - Yogurt
- Un galón de leche chocolatada baja en grasa o descremada

## PROTEÍNAS

- 1 libra de frijoles secos o guisantes
- 1 docena de huevos
- 16-18 onzas de mantequilla de maní.