

# ALIMENTOS DE WIC PARA LA LACTANCIA EXCLUSIVA



## Leche



- 5 galones de leche, descremada sin grasa o al 1 %
- 2 lbs de queso (8 oz o 16 oz)
- 1 cuarto (32 oz) de yogur (sin grasa o bajo en grasa)

Si no elige la opción de yogur o queso, recibirá más leche.

**Alternativas a los lácteos:**  
Leche deslactosada, bebidas de soya, leche de cabra, tofu



## Huevos



- 2 docenas

## Granos enteros



- Un paquete de 1 lb (16 oz)

## Cereal



- 36 oz en total

## Mantequilla de cacahuate o Frijoles



Elija **dos** en la tienda:

- Cuatro latas de 15 a 16 oz de frijoles
- Un contenedor de 16 a 18 oz de mantequilla de cacahuate/maní
- 1 lb de frijoles secos

## Atún enlatado y Salmón

- 30 oz

## Jugo



- Tres contenedores de 11.5 a 12 oz de jugo congelado (144 oz)
- Dos contenedores de 64 oz (128 oz)

## Frutas y Verduras



- \$

## LACTANTES - DE 6 A 8 MESES

- Cereal para bebés
- Carne para bebés
- Frutas y verduras para bebés
- 24 oz (contenedores de 8 o 16 oz)
- 31 contenedores (de 2.5 oz)
- 64 contenedores (de 4 oz)

## LACTANTES - DE 9 A 11 MESES

- Cereal para bebés
- Carne para bebés
- \$8 de frutas y verduras frescas
- 32 contenedores (de 4 oz)
- 24 oz (contenedores de 8 o 16 oz)
- 31 contenedores (de 2.5 oz)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# FULLY CHEST/BREASTFEEDING FOOD PACKAGE



## Milk



- 5 gallons, skim fat free or 1% milk
- 2 lbs (8 oz or 16 oz) cheese
- 1 quart (32 oz) yogurt (nonfat or lowfat)

If you do not choose yogurt and/or cheese, you will receive more milk.

### Dairy Alternatives:

Lactose-free milk, soy beverage, goat milk, tofu



## Eggs



- 2 dozen

## Whole Grains



- One 1 lb (16 oz) package

## Cereal



- 36 oz total

## Peanut Butter or Beans



Pick **two** in store:

- Four 15-16 oz cans of beans **or**
- 16-18 oz container of peanut butter **or**
- 1 lb dry beans

## Canned Tuna & Salmon

- 30 oz



## Juice



- Three 11.5-12 oz containers of frozen juice (144 oz) **or**
- Two 64 oz containers (128 oz)

## Fruits & Vegetables



- \$

## INFANTS - 6-8 MONTHS

- Infant Cereal
- Infant Meats
- Infant Fruits & Vegetables



- 24 oz (8 or 16 oz containers)



- 31 (2.5 oz) containers



- 64 (4 oz) containers

## INFANTS - 9-11 MONTHS

- Infant Cereal
- Infant Meats
- \$8 Fresh Fruits & Vegetables



- 24 oz (8 or 16 oz containers)



- 31 (2.5 oz) containers



This institution is an equal opportunity provider.