

# ALIMENTOS DE WIC PARA EL EMBARAZO



## Leche



- 4 ½ galones de leche, descremada sin grasa o al 1 %
- 1 lb 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



- 1 docena

## Granos enteros



- Un paquete de 1 lb (16 oz)

## Cereal



- 36 oz en total

## Mantequilla de cacahuete o Frijoles



Elija dos en la tienda:

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

## Jugo



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

## Frutas y Verduras



- \$

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# PREGNANCY FOOD PACKAGE



## Milk



- 4 ½ gallons, skim fat free or 1% milk
- 1 lb (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



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

## Juice



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

## Fruits & Vegetables



- \$