

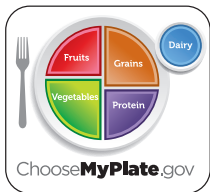
wic foods

for **fully breastfeeding** mom and infant

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.

naturalNutrition
breastfeed for the best start



CR-009414 06/23

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 Infant:

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

FRUITS & VEGETABLES

For Mom:

- \$49 cash value benefit
 - Fresh
 - Frozen
 - Canned
- 144 fluid ounces of vitamin C-rich juice

For Infant:

- 64 containers of infant fruits and vegetables (4 ounce) at 6 months old
- At 9-11 months (optional):*\$8 Fresh Only Cash Value Benefit plus 32 (4 oz) infant foods

DAIRY

For Mom:

- 6 gallons low-fat or skim cow's milk, lactose free milk, or soy milk or allowed substitutions:
 - Cheese
 - Tofu
 - Yogurt
- One gallon of low-fat or skim chocolate milk

For Infant:

- Your breast milk

PROTEIN

For Mom:

- 1 pound dried beans or peas or 4 cans (15-16 oz) beans or peas.
- 1 dozen eggs
- 16-18 ounces of peanut butter
- 30 ounces of canned fish (light tuna, pink salmon, and mackerel)

For Infant:

- 31 containers of infant food meats (2.5 ounce) at 6 months old



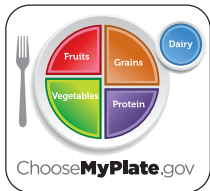
Alimentos del Programa WIC

para madres y bebés completamente lactantes

Estos alimentos del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC)...

- Favorecen la producción de leche materna.
- Promueven una pérdida de peso de forma saludable después del parto.
- Ayudan a que se mantenga fuerte para cuidar a su bebé.
- Ofrecen una variedad de alimentos nutritivos.
- Son coherentes con las recomendaciones de alimentación para bebés y las pautas alimentarias.

naturalNutrition
breastfeed for the best start



CR-009414 06/23

Lo que recibirá:

CEREALES

Para madres:

- 36 onzas de cereales fortificados con hierro
- 1 libra de pan integral u otra opción de grano entero:
 - Tortillas integrales
 - Tortillas blandas de maíz
 - Arroz integral
 - Pan integral
 - Pasta integral

Para bebés:

- 24 onzas de cereales para bebés fortificados con hierro a los 6 meses de edad

FRUTAS Y VERDURAS

Para madres

- Beneficio con un valor en efectivo de \$49
 - Productos frescos
 - Productos congelados
 - Productos enlatados
- 144 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C

Para bebés:

- 64 recipientes de frutas y verduras (4 onzas) para bebés a los 6 meses de edad
- A los 9-11 meses (opcional): *beneficio con un valor en efectivo de \$8 solo para productos frescos y 32 (4 oz) alimentos para bebés

LÁCTEOS

Para madres:

- 6 galones de leche de vaca baja en grasas o descremada, leche sin lactosa o leche de soja, o reemplazos permitidos:
 - Queso
 - Tofu
 - Yogur
- Un galón de leche chocolatada baja en grasas o descremada

Para bebés:

- Su leche materna

PROTEÍNA

Para madres:

- 1 libra de frijoles o guisantes deshidratados, o 4 latas (15-16 oz) de frijoles o guisantes
- 1 docena de huevos
- 16-18 onzas de mantequilla de maní
- 30 onzas de pescado enlatado (atún claro, salmón rosado y caballa)

Para bebés:

- 31 recipientes de carne (2.5 onzas) para bebés a los 6 meses de edad

