

# ALIMENTOS DE WIC PARA LACTANCIA PARCIAL O SIN LACTANCIA



## Leche



- 3 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

## Cereal



- 36 oz en total

## Mantequilla de cacahuete o Frijoles



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

## Jugo



- Dos contenedores de 11.5 a 12 oz de jugo congelado (96 oz)
- Un contenedor de 64 oz (64 oz)

## Frutas y Verduras



- \$

## LACTANTES - DE 6 A 8 MESES

- Cereal para bebés



- 24 oz (contenedores de 8 o 16 oz)

- Frutas y verduras para bebés



- 32 contenedores (de 4 oz)

## LACTANTES - DE 9 A 11 MESES

- Cereal para bebés



- 24 oz (contenedores de 8 o 16 oz)

- \$4 de frutas y verduras frescas

- 16 contenedores (de 4 oz)



# SOME OR NO CHEST/BREASTFEEDING FOOD PACKAGE



## Milk



- 3 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

## Cereal



- 36 oz total

## Peanut Butter or Beans



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

## Juice



- Two 11.5-12 oz containers of frozen juice (96 oz) **or**
- One 64 oz container (64 oz)

## Fruits & Vegetables



- \$

# INFANTS - 6-8 MONTHS

- Infant Cereal



- 24 oz (8 or 16 oz containers)

- Infant Fruits & Vegetables



- 32 (4 oz) containers

# INFANTS - 9-11 MONTHS

- Infant Cereal



- 24 oz (8 or 16 oz containers)

- \$4 Fresh Fruits & Vegetables

- 16 (4 oz) containers

