

Oficina del Programa WIC de Maryland



Mejores opciones de nutrición para un futuro más prometedor.

1 de Octubre de 2009 Alimentos WIC para Niños

El nuevo paquete mensual de alimentos para su hijo:

Frutas y vegetales

- Cheque de \$6.00 para frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados
- 2 botellas de 64 onzas de jugo de frutas

Granos

- 36 onzas de cereal para el desayuno
- 32 onzas de pan integral 100% trigo, arroz integral, tortillas de maíz suaves o tortillas integrales

Leche/Queso

- 3 galones más 1 cuarto de leche
 - leche entera si es menor de 2 años
 - leche baja en grasa (1%) o sin grasa si tiene 2 años o más
- 1 libra de queso

Alimentos ricos en proteínas

- 1 docena de huevos
- 1 libra de frijoles, chícharos, lentejas en seco o 4 latas O (después de los 2 años) un frasco de 18 onzas de mantequilla de maní

Los nuevos alimentos WIC:

- Brindan más opciones.
- Tienen más vitaminas y fibra con menos grasa.
- Son más saludables para un niño en crecimiento.