Oficina del Programa WIC de Maryland

Mejores opciones de nutrición para un futuro más prometedor.

1 de Octubre de 2009
Alimentos WIC para Futuras Madres

Su nuevo paquete mensual de alimentos:

Frutas y vegetales
- Cheque de $8.00 para frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados
- 3 latas de 12 onzas de jugo de frutas

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

Leche/Queso
- 4 galones más 3 cuartos de leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa
- 1 libra de queso

Alimentos ricos en proteínas
- 1 docena de huevos
- 1 libra de frijoles, chícharos, lentejas en seco o 4 latas
- 1 frasco de 18 onzas de mantequilla de maní

Los nuevos alimentos WIC:

- Le brindan más opciones.
- Tienen más vitaminas y fibra con menos grasa.
- Le ayudan a ganar peso de forma saludable.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.