

WIC de Tennessee

Paquete mensual de alimentos para mamás con lactancia limitada o posparto

**En vigor a partir del 1 de octubre de 2025*

Granos	Frutas y vegetales	Proteínas
36 oz de cereal	64 oz de jugo aprobado por WIC, o \$3 CVB adicionales	1 docena de huevos
Hasta 48 onzas de pan de trigo integral u otros productos de granos integrales como: <i>arroz integral, bulgur (trigo triturado), avena tortillas blandas de maíz o trigo integral macarrones/pasta de trigo integral</i>	\$47 CVB	paquete de frijoles secos/guisantes de 16 oz <u>o</u> 1 lata de 15 a 16 oz de frijoles enlatados <u>o</u> 1 frasco de 16 a 18 oz de crema de maní
	Lácteos	10 oz de pescado enlatado
	3 galones de leche: libre de grasa, baja en grasa o Acidophilus dulce 32 oz de yogur de libre de grasa o bajo en grasa 16 oz de queso <i>Hay sustitutos disponibles. Hable con su proveedor de WIC si necesita opciones libres de lactosa o soja.</i>	

**CVB = Valor en efectivo del beneficio para frutas y verduras frescas, congeladas y secas*



¡Descargue la aplicación WIC Shopper!

- Ver su saldo
- Buscar tiendas
- Ver alimentos aprobados

