



salud



For more than 90 years, the Tennessee Department of Health has been helping mothers and their babies. To make sure your new baby is healthy and gets off to a good start, we strongly recommend breastfeeding.

LOS ALIMENTOS DE WIC PARA LOS NIÑOS DE 2-4 AÑOS

Sus Alimentos de WIC:

- Tiene una mayor selección de alimentos
- Ofrece una variedad de frutas y vegetales
- Ayuda a mejorar la salud de su
- Sigue las recomendaciones de las Guías Dietéticas y las de MiPlato




Línea de ayuda de Tennessee para la lactancia materna

855-4BFMOMS

Lo que va a recibir cada mes:

GRANOS	FRUTAS y VEGETALES	LECHE	PROTEÍNA
36 onzas de cereales 2 - 16 onzas de pan de trigo entero u otros productos integrales tales como: <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral • Bulgur • Avena • Cebada • Tortillas suaves de maíz • Tortillas de trigo entero • Macarrones/pastas de trigo entero 	2 jugos de 64 onzas aprobado por el WIC Cupón de un valor de \$8 para la compra de frutas y vegetales frescos o congelados	3 galones de leche - sin grasa, baja en grasa o "sweet acidophilus" 1 cuarto de leche agria "buttermilk" ó 1 lata de leche evaporada o un yogur de 32 onzas bajo en grasa o sin grasa 16 onzas de queso	1 docena de huevos Bolsas de 16 onzas de frijoles, chícharos o lentejas secos ó 4 latas de 15 a 16 onzas de frijoles enlatados ó 1 envase de 16 a 18 onzas de crema de cacahuete/maní

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
<http://tn.gov/wic>

 Tennessee Department of Health. Authorization No. 343013. No. of copies, 100,000. This public document was promulgated at a cost of \$0.04 per copy. 10/14

