



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 LA MADRE EMBARAZADA

## Sus Alimentos de WIC:

- Tiene una mayor selección de alimentos
- Ofrece una variedad de frutas y vegetales
- Ayuda a mejorar la salud de su familia
- 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 1 - 16 onzas de pan de trigo entero u otros productos integrales tales como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz integral</li> <li>• Bulgur</li> <li>• Avena</li> <li>• Cebada</li> <li>• Tortillas suaves de maíz</li> <li>• Tortillas de trigo entero</li> <li>• Macarrones/pastas de trigo entero</li> </ul>	3- jugos congelados de 11.5 12 onzas ó jugos de 48 onzas aprobado por el WIC  Cupón de un valor de \$11 para la compra de frutas y vegetales frescos o congelados	4 galones de leche - sin grasa, baja en grasa o "sweet acidophilus"  1 caja o envase de 9.6 onzas de leche descremada en polvo o escoja 3 de cualquiera de esto (puede combinar): <ul style="list-style-type: none"> <li>• cuarto de leche agria ("buttermilk")</li> <li>• leche evaporada de 12 onzas</li> <li>• Tofu de 16 onzas</li> <li>• Yogur de 32 onzas bajo en grasa o sin grasa</li> </ul> 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  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. 343015. No. of copies .50,000. This public document was promulgated at a cost of \$0.09 per copy. 09/15

