Alimentos de WIC para mujeres embarazadas

Los nuevos alimentos de WIC la ayudan a usted y a su bebé a satisfacer las necesidades nutricionales de hoy en día. ¡Puede seguir disfrutando de leche, cereales, huevos, jugos, crema de cacahuate y frijoles, más frutas, verduras y granos integrales.

¡Nuevo y mejorado!

Sus nuevos alimentos de WIC

- **Son más bajos en grasa y más altos en fibra**
- **Mejoran la variedad de alimentos disponibles**
- **Promueven un aumento de peso saludable tanto para usted como para el bebé**
- **¡Concuerdan con las Guías Alimentarias y las recomendaciones de MiPirámide!**

Usted recibirá:

GRANOS	FRUTAS Y VERDURAS	PRODUCTOS LÁCTEOS	PROTEÍNAS
36 onzas de cereales fortificado con hierro 1 libra de pan integral U otras opciones del grupo de granos integrales	144 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C Un cupón por valor de $8 para comprar frutas y verduras	22 cuartos de galón de leche reducida en grasa, baja en grasa, o descremada O sustituciones permitidas	1 docena de huevos 1 libra de frijoles o chícharos secos 18 onzas de crema de cacahuate

Somos WIC y estamos aquì para usted.

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

WIC Foods for Pregnancy

The new WIC foods help you and your baby meet today's nutrition needs. You can continue to enjoy milk, cereal, eggs, juice, peanut butter and beans plus fruits, vegetables and whole grains!

New & Improved!

Your New WIC Foods

- **Are lower in fat and higher in fiber**
- **Improve the variety of foods available**
- **Promote healthy weight gain for you and your baby**
- **Are consistent with Dietary Guidelines and MyPyramid recommendations!**

What You Will Receive:

GRAINS	FRUITS and VEGETABLES	DAIRY	PROTEIN
36 ounces iron-fortified cereal 1 pounds whole wheat bread Or other whole grain options	144 fluid ounces of vitamin C-rich juice $8 cash value voucher for fruits and vegetables	22 quarts of reduced fat, lowfat or skim milk Or allowed substitutions	1 dozen eggs 1 pound dried beans or peas 18 ounces of peanut butter

We're WIC and we're here for you.

CR-009417 3/09

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER