

# Alimentos del programa de WIC para el embarazo

Los nuevos alimentos de WIC ofrecen selecciones más saludables para satisfacer sus necesidades nutricionales durante el embarazo. Estos alimentos:



- ✓ Son más bajos en grasas y más altos en fibras
- ✓ Ofrecen más variedad
- ✓ Promueven un aumento de peso adecuado y crecimiento del feto
- ✓ Siguen las Guías Alimenticias y las recomendaciones de Mi Pirámide (MyPyramid en inglés)



GRANOS	FRUTAS y VEGETALES	PRODUCTOS LÁCTEOS /SOYA*	PROTEÍNAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 libra de pan de trigo integral, arroz integral o cualquier otra opción de grano integral</li> <li>• 36 onzas de cereal enriquecido con hierro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• \$8 de bono en efectivo (cash value voucher (CVV)) para frutas y verduras</li> <li>• 144 onzas de jugo rico en vitamina C</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 ½ galones de leche de grasas reducidas (2%, 1% o descremada) o sustituto de soya</li> <li>• 1 libra de queso puede servir como sustituto de 3 cuartos de galón de leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 docena de huevos</li> <li>• 4 latas de 16 onzas o 1 libra de habichuelas, frijoles, o guisantes secos</li> <li>• 18 onzas de mantequilla de maní</li> </ul>

\*Los sustitutos del queso y el tofu (queso de soya) que exceden las cantidades máximas permitidas (1 libra de queso o 4 libras de tofu) deben de ir acompañados por una petición de su proveedor de servicios de salud basada en una condición médica calificadora.