

Alimentos del Programa WIC para niños de 1 año

Lácteos



Leche entera/sustituto
3 galones



Queso

16 onzas



Yogur

32 onzas

¿OTRAS OPCIONES?

Elimina 16 oz de queso para obtener 3 cuartos más de leche.

Elimina 32 oz de yogur para obtener 1 cuarto más de leche (máximo 2 yogures).



Elimina 1 cuarto de galón de leche para 1 paquete de tofu.

Proteínas



Pescado enlatado

6 onzas

y



Huevos

1 docena

y

ELIJA 1:



Frijoles enlatados

16 onzas

o



Latas de frijoles

4

o



Mantequilla de Maní

1 frasco

¿OTRAS OPCIONES?

Elimina 1 docena de huevos para obtener 1 frasco de mantequilla de maní o 16 oz de legumbres/4 latas de frijoles o 1 paquete de tofu.

Granos



Granos integrales

24 onzas

y



Cereales de desayuno

36 onzas

Frutas y Vegetales



Frutas y vegetales

CVB

y



(1) Contenedor de jugo

64 onzas

líquidas

¿OTRAS OPCIONES?

Elimina el jugo por \$3 más de CVB para frutas/vegetales.



4 cuartos = 1 galón.

2 cuartos = 1 medio galón.

CVB = Beneficio de valor en efectivo para frutas y vegetales

*Elija entre yogur entero o bajo en grasa.

Hable con su nutricionista del programa WIC para elegir opciones de sustitución en el paquete de alimentos de su hijo.