

Alimentos del Programa WIC para niños de 2 a 4 años

Lácteos



Leche baja en grasa/
sustituto

3 galones

y



Queso

16 onzas

y



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 obtener 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,

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 para
obtener \$3 más de CVB
para frutas/vegetales



4 cuartos = 1 galón. 2 cuartos = 1 medio galón.

*Elija entre yogur bajo en grasa o sin grasa.

**CVB = Beneficio de valor
en efectivo para frutas y vegetales**

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