



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 Amamantando Exclusivamente

## Sus Alimentos de WIC:

- Tiene una mayor selección de alimentos
- Ofrece una variedad de frutas y vegetales
- Ayuda a mejorar la salud de su
- Sigue las recomendaciones de las Guías Dietéticas y las de MiPlato



## 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	5 galones de leche - sin grasa, baja en grasa o "sweet acidophilus"  1 cuarto de leche agria "buttermilk" ó 1 lata de leche evaporada o tofu de 16 onzas o un yogur de 32 onzas bajo en grasa o sin grasa  2 paquetes de queso de 16 onzas	2 docenas de huevo  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  30 oz de tuna, salmon, sardinas, o mackerel

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
<http://tn.gov/wic>

Tennessee Department of Health. Authorization No. 343008. No. of copies, 2,450. This public document was promulgated at a cost of \$0.21 per copy. 08/15

