

# Alimentos de WIC para el Embarazo

Los nuevos alimentos de WIC les ayudan a usted y a su bebé a cumplir con las necesidades nutricionales vigentes según recomendado por su proveedor de servicios de salud durante el embarazo.



## Sus nuevos alimentos de WIC



Bajos en grasa y altos en fibra



Ofrecen mas variedad



Le ayudaran a obtener un peso adecuado



¡Sigue las guías de nutrición, Mi Pirámide, y recomendaciones para la alimentación infantil!

GRANOS	FRUTAS Y VEGETALES	PRODUCTOS LACTEOS	PROTEINA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cereales enriquecidos con Hierro</li> <li>- Trigo aprobado/alimentos de granos enteros tal como:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100% Pan integral, panecillos, rollos</li> <li>- Tortillas de maíz/trigo</li> <li>- Arroz de trigo</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cheque de Frutas y Vegetales de \$8 para frutas y/o vegetales aprobados: frescos, congelados, o enlatados</li> <li>- Jugos ricos en vitamina C</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (skim)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frijoles/chícharos secos o enlatados</li> <li>- Mantequilla de maní (cacahuate)</li> <li>- Huevos</li> </ul>

**¡Consuma alimentos de WIC para mantenerse saludable y para el desarrollo de un bebé saludable!**

De acuerdo con la ley Federal y las regulaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, se prohíbe a esta institución discriminar por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, o limitaciones físicas. Para presentar alguna queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (800) 795-3272 ó al (202) 720-6382 (TTY). USDA (El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) es un proveedor con igualdad de oportunidades.