



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.

ALIMENTOS DE WIC PARA LA MADRE NO LACTANTE

Sus Alimentos de WIC:

- Tiene una mayor selección de alimentos
- Ofrece una variedad de frutas y vegetales
- Ayuda a mejorar la salud de su familia
- 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 cereals	2 - 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	3 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 16 onzas de queso	1 docena de huevo Bolsas de 16 onzas de frijoles, chícharos o lentejas secos ó 4 latas de 15 a 16 onzas de frijoles enlatados ó 1 envase de 16 a 18 onzas de crema de cacahuete/maní

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

 Tennessee Department of Health. Authorization No. 343007. No. of copies, 6,700. This public document was promulgated at a cost of \$0.15 per copy. 9/15

