

# ALIMENTOS DE WIC PARA NIÑOS



## Leche



- 3 galones, descremada sin grasa o leche al 1 %\*
- 1 lb (8 oz o 16 oz) de queso
- 1 cuarto (32 oz) de yogur (sin grasa o bajo en grasa)

\* Los niños de 1 año de edad reciben leche entera y yogur de leche entera.

Si no elige la opción de yogur o queso, recibirá más leche.

### Alternativas a los lácteos:

Leche deslactosada, bebidas de soya, leche de cabra, tofu



## Huevos



- 1 docena

## Granos enteros



- Dos paquetes de 1 lb (16 oz)

## Cereal



- 36 oz en total

## Mantequilla de cacahuate o Frijoles



- Un contenedor de 16 a 18 oz de mantequilla de cacahuate/maní
- 1 lb de frijoles secos
- Cuatro latas de 15 a 16 oz de frijoles

## Jugo



- Dos contenedores de 64 oz
- El jugo congelado es una opción a solicitud.

## Frutas y Verduras



- \$

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# CHILD FOOD PACKAGE



## Milk



- 3 gallons, skim fat free, or 1% milk\*
- 1 lb (8 oz or 16 oz) cheese
- 1 quart (32 oz) yogurt (nonfat or lowfat)
- \*1-year-olds get whole milk and whole milk yogurt

If you do not choose yogurt and/or cheese, you will receive more milk.

### Dairy Alternatives:

Lactose-free milk, soy beverage, goat milk, tofu



## Eggs



- 1 dozen

## Whole Grains



- Two 1 lb (16 oz) packages

## Cereal



- 36 oz total

## Peanut Butter or Beans



- 16-18 oz container of peanut butter or
- 1 lb dry beans or
- Four 15-16 oz cans of beans

## Juice



- Two 64 oz containers
- Frozen juice is an option upon request.

## Fruits & Vegetables



- \$