

Usando tus Alimentos de WIC



El programa de WIC le brinda un paquete mensual de alimentos para comprar alimentos que lo ayuda a obtener los nutrientes que usted y sus hijos necesitan. Los alimentos de WIC son principalmente bajos en grasa, altos en fibra y ricos en vitaminas y minerales como el hierro, el calcio y la vitamina C.



Leche



Frutas y Verduras



Yogur



Huevos



Cereal



Crema de Cacahuete



Frijoles, chícharos o lentejas secos



Tortillas de trigo integral y maíz



Arroz integral



Pastas de trigo integral

A veces, los beneficios de WIC se vencen antes de que se puedan usar. Antes de su cita telefónica, mire los alimentos de WIC de arriba y piense en estas dos preguntas:

1. ¿Qué alimentos de WIC rara vez compra?

2. ¿Para cuáles alimentos de WIC le gustarían ideas o recetas?