

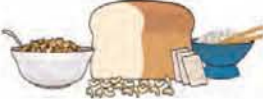



WIC Foods for Pregnancy

The new WIC foods provide healthier choices to meet your increased nutritional needs during pregnancy. These foods:



- ✓ Are lower in fat and higher in fiber
- ✓ Provide more variety
- ✓ Promote healthy weight gain and fetal growth
- ✓ Follow the Dietary Guidelines and MyPlate recommendations



GRAINS	FRUITS and VEGETABLES	DAIRY/SOY*	PROTEIN
<ul style="list-style-type: none"> • 1 lb whole wheat bread, brown rice or other whole grains • 36 oz iron-fortified cereal 	<ul style="list-style-type: none"> • \$10 cash value voucher for fruits & vegetables • 144 oz vitamin C-rich juice 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 ½ gallons fat-reduced milk (2%, 1% or skim) or soy substitute • 1 lb cheese substitutes for 3 quarts milk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dozen eggs • 1 lb dry beans/peas • 18 oz peanut butter 

*Substitutions for cheese and tofu that exceed the maximum allowed (1 lb cheese or 4 lbs tofu) must be accompanied by a health care provider request based on a qualifying medical condition.

Adapted from USDA food package education materials. USDA is an equal opportunity provider. New Jersey WIC Services FFY 2013



Alimentos del programa de WIC para el embarazo

Los nuevos alimentos de WIC ofrecen selecciones más saludables para satisfacer sus necesidades nutricionales durante el embarazo. Estos alimentos:



- ✓ Son más bajos en grasas y más altos en fibras
- ✓ Ofrecen más variedad
- ✓ Promueven un aumento de peso adecuado y crecimiento del feto
- ✓ Siguen las Guías Alimenticias y las recomendaciones de Mi Plato



GRANOS	FRUTAS y VEGETALES	PRODUCTOS LÁCTEOS /SOYA*	PROTEÍNAS
<ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de pan de trigo integral, arroz integral o cualquier otra opción de grano integral • 36 onzas de cereal enriquecido con hierro 	<ul style="list-style-type: none"> • \$10 de bono en efectivo (cash value voucher (CVV)) para frutas y verduras • 144 onzas de jugo rico en vitamina C 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 ½ galones de leche de grasas reducidas (2%, 1% o descremada) o sustituto de soya • 1 libra de queso puede servir como sustituto de 3 cuartos de galón de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 docena de huevos • 1 libra de habichuelas, frijoles, o guisantes secos • 18 onzas de mantequilla de maní

*Los sustitutos del queso y el tofu (queso de soya) que exceden las cantidades máximas permitidas (1 libra de queso o 4 libras de tofu) deben de ir acompañados por una petición de su proveedor de servicios de salud basada en una condición médica calificadora.