

WIC Foods for the Partially Breastfeeding Mom and Baby

The new WIC foods provide healthier choices for you and your baby. These foods:



- ✓ Support your breast milk supply
- ✓ Are lower in fat and higher in fiber
- ✓ Provide appropriate nutrients for your baby's growth
- ✓ Follow the Dietary Guidelines, MyPlate and infant feeding recommendations



GRAINS	FRUITS and VEGETABLES	DAIRY/SOY*	PROTEIN
<p>For Mom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 lb whole wheat bread, brown rice or other whole grain options • 36 oz iron-fortified cereal 	<p>For Mom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • \$10 cash value voucher for fruits and vegetables • 144 oz of vitamin C rich juice 	<p>For Mom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 ½ gallons of fat-reduced milk (2%, 1% or skim) or soy substitute • 1 lb cheese substitutes for 3 quarts of milk 	<p>For Mom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 dozen eggs • 1 lb dry beans/peas • 18 oz peanut butter
<p>For Baby at 6 months:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 oz iron-fortified infant cereal 	<p>For Baby at 6 months:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 32 4 oz jars baby food fruits and vegetables 	<p>For Baby:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Your breast milk! <p>For Baby 0-1 months: Max of 1 can powder formula</p> <p>For Baby 1-3 months: Up to 4 cans powder formula (14 cans conc.)</p> <p>For Baby 4-5 months: Up to 5 cans powder formula (17 cans conc.)</p> <p>For Baby 6-11 months: Up to 4 cans powder formula (12 cans conc.)</p>	

A partially breastfeeding Mom will not receive food benefits after her baby turns six months of age if the amount of formula in the infant package exceeds the federal maximums.
 *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 la lactancia maternal parcial -mamá y bebé

Los nuevos alimentos de WIC ofrecen selecciones más saludables para usted y su bebé.
Estos alimentos:



- ✓ Ayudan a mantener su suministro de leche
- ✓ Son más bajos en grasas y más altos en fibras
- ✓ Ofrecen los nutrientes apropiados para el crecimiento de su bebé
- ✓ Siguen las Guías Alimenticias, Mi Plato y recomendaciones de alimentación infantil



GRANOS	FRUTAS y VEGETALES	PRODUCTOS LÁCTEOS /SOYA*	PROTEÍNAS
<p>Para la Mamá:</p> <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 	<p>Para la Mamá:</p> <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 	<p>Para la Mamá:</p> <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 	<p>Para la Mamá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 docena de huevos • 16 onzas o 1 libra de habichuelas, frijoles, o guisantes secos • 18 onzas de mantequilla de maní
<p>Para el Bebé a los 6 meses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 onzas de cereal infantil enriquecido con hierro 	<p>Para el Bebé a los 6 meses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 32 tarros de comida para bebés -frutas y verduras de 4 onzas cada uno 	<p>Para el Bebé:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡Su leche materna (de pecho)! Para el Bebé de 0-1 meses: Un máximo de 1 lata de fórmula infantil en polvo Para el Bebé de 1-3 meses: Hasta 4 latas de fórmula infantil en polvo (14 latas de fórmula infantil concentrada) Para el Bebé de 4-5 meses: Hasta 5 latas de fórmula infantil en polvo (17 latas de fórmula infantil concentrada) Para el Bebé de 6-11 meses: Hasta 5 latas de fórmula infantil en polvo (12 latas de fórmula infantil concentrada) 	

Una mamá que amamanta parcialmente no recibirá beneficios de alimentos una vez que su bebé cumpla los seis meses de edad si la cantidad de fórmula en el paquete infantil excede las cantidades máximas federales.

* 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.

USDA es un proveedor de igual oportunidad.

New Jersey WIC Services FFY 2013