

WHAT'S IN THE WIC FOOD PACKAGE?

The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) provides nutritious foods that are tailored to YOU!

FACTS ABOUT THE WIC FOOD PACKAGE:

- There are 7 different WIC food packages, and WIC adapts them to meet needs of clients.
- The food package is based on the quantity of the product, so if the product is in your package, it can be purchased regardless of price.
- Additionally, there are dollars (known as the Cash Value Benefit) that can be spent on your choice of fruits and vegetables in the grocery store.
- **Remember, not every product is for every participant!**

	Fruits & Vegetables	Dairy	Grains	Proteins
Infants (Birth to 11 months)	Fruits and vegetables (jarred infant food or Cash Value Benefit) ◆	Formula (only provided for children that are partially or not at all breastfed)	Infant cereal ◆	Baby food meat (only for fully breastfed infants) ◆
Children (1 to 4 years)	Juice, \$26 for fruits and vegetables	Milk (cow's milk, lactose-free, or plant-based such as soy) tofu, yogurt, cheese, etc. ★	Cereal, whole grains (whole wheat breads and pastas, whole grain rice, oatmeal, and more) ★	Eggs, canned fish, dry legumes or canned legumes, peanut butter (or other nut and seed butter) ★
Pregnant & partially breastfeeding or fully breastfeeding (benefits for up to one year)	Juice, \$47-\$52 for fruits and vegetables	Milk (cow's milk, lactose-free, or plant-based such as soy), tofu, yogurt, cheese, etc. ★	Cereal, whole grains (whole wheat breads and pastas, whole grain rice, oatmeal, and more) ★	Eggs, canned fish, dry legumes or canned legumes, peanut butter (or other nut and seed butter) ★
Postpartum, not breastfeeding (benefits for up to 6 months)	Juice, \$47 for fruits and vegetables	Milk (cow's milk, lactose-free, or plant-based such as soy), tofu, yogurt, cheese, etc. ★	Cereal, whole grains (whole wheat breads and pastas, whole grain rice, oatmeal, and more) ★	Eggs, canned fish, dry legumes or canned legumes, peanut butter (or other nut and seed butter) ★

Talk to your local WIC clinic to know exactly what products would be included in your food package!

See USDA's website for more information about the different food packages.

★ Allowed upon TN WIC's approval ◆ Allowed once infant turns 6 mo. old

¿QUÉ HAY EN EL PAQUETE DE ALIMENTOS DE WIC?

DATOS SOBRE EL PAQUETE DE ALIMENTOS DE WIC:

- Hay 7 paquetes diferentes de alimentos de WIC, y WIC los adapta para satisfacer las necesidades de los clientes.
- El paquete de alimentos se basa en la cantidad del producto, por lo que si el producto está en su paquete, se puede comprar independientemente del precio.
- Además, hay dólares (conocidos como el beneficio de valor en efectivo) que se pueden gastar en su elección de frutas y verduras en la tienda de comestibles.
- **Recuerde, no todos los productos son para todos los participantes.**

El programa complementario especial de nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) proporciona alimentos nutritivos a la medida para USTED.

	Frutas y verduras	Lácteos	Granos	Proteínas
Bebés (Desde el nacimiento hasta los 11 meses)	Frutas y verduras (en frascos de comida para bebés o beneficio de valor en efectivo) ◆	Fórmula (solo se proporciona para niños que son parcialmente alimentados con leche materna o que no la consumen en lo absoluto)	Cereal para bebé ◆	Carne en alimentos para bebé (solo para bebés alimentados totalmente con leche materna) ◆
Niños (1 a 4 años)	Jugo, \$26 para frutas y verduras	Leche (leche de vaca, sin lactosa, o de origen vegetal, como la de soya) tofu, yogur, queso, etc. ★	Cereales, granos integrales (trigo integral en panes y pastas, arroz integral, avena y más) ★	Huevos, conservas de pescado, legumbres secas o legumbres enlatadas, mantequilla de maní (u otras de frutos secos y semillas) ★
Embarazadas y parcialmente amamantando o amamantando como único alimento (beneficios por hasta un año)	Jugo, \$47-\$52 para frutas y verduras	Leche (leche de vaca, sin lactosa, o de origen vegetal, como la de soya), tofu, yogur, queso, etc. ★	Cereales, granos integrales (trigo integral en panes y pastas, arroz integral, avena y más) ★	Huevos, conservas de pescado, legumbres secas o legumbres enlatadas, mantequilla de maní (u otras de frutos secos y semillas) ★
Posparto, no amamantando (beneficios por hasta 6 meses)	Jugo, \$47 para frutas y verduras	Leche (leche de vaca, sin lactosa, o de origen vegetal, como la de soya), tofu, yogur, queso, etc. ★	Cereales, granos integrales (trigo integral en panes y pastas, arroz integral, avena y más) ★	Huevos, conservas de pescado, legumbres secas o legumbres enlatadas, mantequilla de maní (u otras de frutos secos y semillas) ★

Hable con su clínica local de WIC para saber exactamente qué productos se incluirían en su paquete de alimentos.

Consulte el sitio web de USDA para obtener más información sobre los diferentes paquetes de alimentos.

★ Permitido previa aprobación de WIC de Tennessee ◆ Permitido una vez que el bebé cumple 6 meses