

wic foods

for **partially breastfeeding** mom and infant

These WIC Foods...

- Support your breast milk supply.
- Promote healthy weight loss after delivery.
- Help you maintain your strength to care for your infant.
- Provide a variety of nutritious foods.
- Are consistent with Dietary Guidelines and infant feeding recommendations.

dph.sc.gov/wic



SOUTH CAROLINA
DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH



Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

00072-ENG-SPA-CR 8/25

What you will receive:

GRAINS

For Mom:

- 36 ounces iron-fortified cereal
- 48 ounces of whole wheat bread **or**:
 - Whole wheat tortillas
 - Soft corn tortillas
 - Brown rice/wild rice/quinoa
 - Whole grain bread
 - Whole wheat pasta
 - Whole wheat bagels

For Infant:

- 8 ounces iron-fortified infant cereal at 6 months old

DAIRY

For Mom:

- 4 gallons low-fat or skim cow's milk, lactose free milk, plant-based milk **or** allowed substitutions: cheese, tofu or yogurt

For Infant:

- Your breast milk
- Supplemental infant formula

FRUITS & VEGETABLES

For Mom:

- \$52 cash value benefit
 - Fresh
 - Frozen
 - Canned
- 64 fluid ounces of vitamin C-rich juice **or** substitute for an additional \$3 fruit and vegetable cash value benefit

For Infant:

- 32 containers of infant fruits and vegetables (4 ounce) at 6 months old, **or**:
 - 16 containers of infant fruits and vegetables (4 ounce) + \$11 cash value benefit*, **or**
 - \$22 cash value benefit*

**cash value benefit for infant can be used to purchase fresh, frozen and/or canned fruits and vegetables*

PROTEIN

For Mom:

- 1 pound dried beans or peas, **or** 4 cans (15-16 ounces) of beans or peas.
- 1 dozen eggs, **or** substitute for an additional 1 lb dried or 64 ounces canned legumes **or** 18 ounces of peanut butter for each 1 dozen eggs
- 16-18 ounces of peanut butter
- 15 ounces of canned fish (light tuna, pink salmon, sardines, and mackerel)



Alimentos del Programa WIC

para madres y bebés *parcialmente lactantes*

Estos alimentos de WIC...

- Favorecen la producción de leche materna.
- Promueven una pérdida de peso de forma saludable después del parto.
- Ayudan a que se mantenga fuerte para cuidar a su bebé.
- Ofrecen una variedad de alimentos nutritivos.
- Son consistentes con las recomendaciones de alimentación para bebés y las pautas alimentarias.

dph.sc.gov/wic



SOUTH CAROLINA
DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH



00072-ENG-SPA-CR 8/25

Lo que recibirá:

CEREALES

Para madres:

- 36 onzas de cereales fortificados con hierro
- 48 onzas de pan integral u otras opciones de grano entero:
 - Tortillas integrales
 - Tortillas blandas de maíz
 - Arroz integral/arroz silvestre/quinoa
 - Pan integral
 - Pasta integral
 - Bagels integrales

Para bebés:

- 8 onzas de cereales para bebés fortificados con hierro a los 6 meses de edad

LÁCTEOS

Para madres:

- 4 galones de leche de vaca baja en grasa o descremada, leche sin lactosa, leche de origen vegetal o sustituciones permitidas: queso, tofu o yogur

Para bebés:

- Su leche materna
- Fórmula infantil suplementaria

FRUTAS Y VERDURAS

Para madres:

- Beneficio con un valor en efectivo de \$52
 - Productos frescos
 - Productos congelados
 - Productos enlatados
- 64 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C o sustituir por un beneficio en efectivo adicional de \$3 para frutas y verduras

Para bebés:

- 32 recipientes de frutas y verduras (4 onzas) para bebés a los 6 meses de edad, o
- 16 recipientes de frutas y verduras (4 onzas) para bebés + Beneficio con un valor en efectivo de \$11*, o
- Beneficio con un valor en efectivo de \$22*

*el beneficio con un valor en efectivo para bebés se puede usar para comprar frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas

PROTEÍNA

Para madres:

- 1 libra de frijoles o guisantes deshidratados, o 4 latas (15-16 oz) de frijoles o guisantes
- 1 docena de huevos, o sustituir por 1 libra adicional de legumbres secas, o 64 onzas de legumbres enlatadas, o 18 onzas de mantequilla de maní por cada 1 docena de huevos
- 16-18 onzas de mantequilla de maní
- 15 onzas de pescado enlatado (atún claro, salmón rosado, sardinas y caballa)

