Lista de Compras

Verduras

Escoja una variedad – incluya todos los días verduras de color verde oscuro, naranja o amarilla

aguacate	chícharos	elote	papas
brócoli	chiles	jícama	pepinos
calabacitas	cilantro	jitomates	pimientos
cebollas	coliflor	lechuga	tomatillo
chayote	ejotes	nopales	zanahorias

Frutas

Escoja una variedad – incluya todos los días una fruta con vitamina C

ciruelas	**mangos**	**papaya**	**toronja**
duraznos	manzanas	peras	uvas
fresas	**melón**	piña	
kiwi	**naranjas**	plátanos	

Panes/Granos/Cereales

Escoja alimentos integrales como pan de trigo integral, tortillas de maíz, avena y arroz integral

arroz	cereal seco	pan	tortillas
avena	galletas saladas	pasta	bolillos
palomitas	pretzels		

Alimentos con Proteína

Incluya alimentos con proteína vegetal todos los días

Proteína de animal:

carne de res	pavo
carne de puerco	pollo
huevos	pescado

Proteína de vegetal:

crema de cacahuate	
frijoles, chícharos, lentejas	
nueces	tofu

Productos de Leche

Escoja productos de leche bajos en grasa o sin grasa

leche	queso	yogur
helado	requesón	yogur congelado

Otras cosas que necesito

limón
jamaica
tamarindo
pañales
shampoo
100% jugo de fruta
toallitas para limpiar al bebé

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para localizar la oficina de WIC más cerca, llame sin costo al: **1-888-942-9675**.

Desarrollado por el Programa de Nutrición Suplementaria de WIC, Departamento de Servicios de Salud de California

Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Sandra Shewry, Directora del Departamento de Servicios de Salud de California

06/07