



Sus alimentos de WIC



Una variedad de
opciones saludables



Embarazada



Usted puede recibir comida, educación sobre dando pecho y nutrición durante su embarazo.

Ejemplo de alimentos que puede obtener:

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuete
1	CTR	Frijoles secos
16	OZ	Granos integrales
11	\$\$\$	Frutas y verduras
4.5	GAL	Leche (1% bajo en grasa o descremada)
144	OZ	Jugo
32	OZ	Yogurt (bajo en grasa o descremada)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$

beneficio de valor en efectivo

CTR

envase

DOZ

docena

GAL

galón

OZ

onzas

Niños

Usted puede recibir comida y educación nutricional desde el primer cumpleaños de su hijo hasta su quinto cumpleaños.

Ejemplo de alimentos que su hijo puede obtener:

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Frijoles secos o crema de cacahuete
32	OZ	Granos integrales
9	\$\$\$	Frutas y verduras
3	GAL	Leche (1% baja en grasa o descremada, entera para la edad de 12 a 23 meses)
128	OZ	Jugo
32	OZ	Yogur (bajo en grasa o descremada, grasa entera para la edad 12 a 23 meses)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$

beneficio de valor en efectivo

CTR

envase

DOZ

docena

GAL

galón

OZ

onzas



Dar pecho completamente



Mamá:

Usted puede recibir comida, apoyo sobre dando pecho y educación nutricional hasta 1 año.

Ejemplo de alimentos que puede obtener:

32	OZ	Queso
2	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuete
1	CTR	Frijoles secos
16	OZ	Granos integrales
11	\$\$\$	Frutas y verduras
5	GAL	Leche (1% bajo en grasa o descremada)
30	OZ	Pescado enlatado
144	OZ	Jugo
32	OZ	Yogur (bajo en grasa o descremada)

Bebé:

Del nacimiento hasta los 11 meses

Leche materna saludable

A los 6 meses

24	OZ	Cereal para bebés
64	CTR	Frutas y verduras para bebés
31	CTR	Carne para bebé

A los 9 meses

24	OZ	Cereal para bebés
32	CTR	Frutas y verduras para bebés
31	CTR	Carnes para bebés
8	\$\$\$	Frutas y verduras frescas

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$

beneficio de valor en efectivo

CTR

envase

DOZ

docena

GAL

galón

OZ

onzas

Cuando su bebé tenga 9 meses, puede elegir un paquete de comida con algunas frutas y verduras frescas.

Dar pecho en mayor parte



Mamá:

Usted puede recibir comida, apoyo sobre dando pecho y educación nutricional hasta 1 año.

Ejemplo de alimentos que puede obtener:

16 OZ	Queso
1 DOZ	Huevos
36 OZ	Cereal para el desayuno
1 CTR	Crema de cacahuete
1 CTR	Frijoles secos
16 OZ	Granos integrales
11 \$\$\$	Frutas y verduras
4.5 GAL	Leche (1% bajo en grasa o descremada)
144 OZ	Jugo
32 OZ	Yogur (bajo en grasa o descremada)

Bebé:

Del nacimiento hasta los 11 meses

Leche materna saludable

Alguna fórmula (la cantidad varía)

- Del nacimiento a 1 mes: 1 lata (en polvo)
- 1 a 3 meses: 1 a 4 latas (en polvo)
- 4 a 5 meses: 1 a 5 latas (en polvo)
- 6 a 11 meses: 1 a 4 latas (en polvo)

A los 6 meses

24 OZ	Cereal para bebés
32 CTR	Frutas y verduras para bebés

Fórmula (ver arriba)

A los 9 meses

24 OZ	Cereal para bebés
16 CTR	Frutas y verduras para bebés
4 \$\$\$	Frutas y verduras frescas

Fórmula (ver arriba)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$

beneficio de valor en efectivo

CTR

envase

DOZ

docena

GAL

galón

OZ

onzas

Cuando su bebé tenga 9 meses, puede elegir un paquete de comida con algunas frutas y verduras frescas.

Dar pecho en parte

Mamá:

Usted puede recibir comida durante 6 meses, con apoyo sobre dando pecho y educación nutricional hasta 1 año.

Ejemplo de alimentos que puede obtener:

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Frijoles secos o crema de cacahuate
11	\$\$\$	Frutas y verduras
3	GAL	Leche (1% bajo en grasa o descremada)
96	OZ	Jugo
32	OZ	Yogur (bajo en grasa o descremada)

Bebé:

Del nacimiento hasta los 11 meses

Leche materna saludable

Alguna fórmula (la cantidad varía)

- Del nacimiento a 1 mes: 2 a 9 latas (en polvo)
- 1 a 3 meses: 5 a 9 latas (en polvo)
- 4 a 5 meses: 6 a 10 latas (en polvo)
- 6 a 11 meses: 5 a 7 latas (en polvo)

A los 6 meses

24	OZ	Cereal para bebés
32	CTR	Frutas y verduras para bebés

Fórmula (ver arriba)

A los 9 meses

24	OZ	Cereal para bebés
16	CTR	Frutas y verduras para bebés
4	\$\$\$	Frutas y verduras frescas

Fórmula (ver arriba)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$

beneficio de valor en efectivo

CTR

envase

DOZ

docena

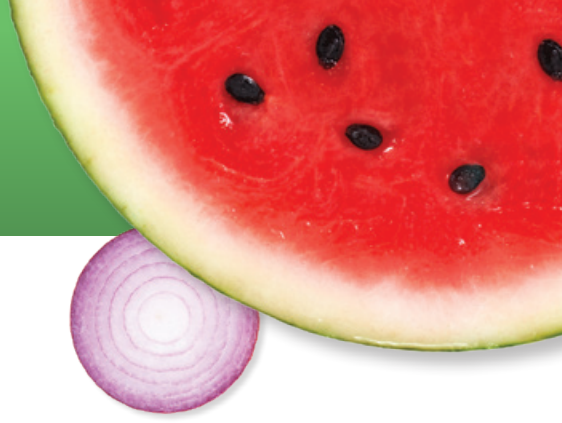
GAL

galón

OZ

onzas

Cuando su bebé tenga 9 meses, puede elegir un paquete de comida con algunas frutas y verduras frescas.



No dar pecho

Mamá:

Usted puede recibir comida y educación nutricional durante 6 meses.

Ejemplo de alimentos que puede obtener:

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Frijoles secos o crema de cacahuate
11	\$\$\$	Frutas y verduras
3	GAL	Leche (1% bajo en grasa o descremada)
96	OZ	Jugo
32	OZ	Yogur (bajo en grasa o descremada)

Bebé:

Del nacimiento hasta los 11 meses

Fórmula

- Del nacimiento a 3 meses: 9 latas (en polvo)
- 4 a 5 meses: 10 latas (en polvo)
- 6 a 11 meses: 7 latas (en polvo)

A los 6 meses

24	OZ	Cereal para bebés
32	CTR	Frutas y verduras para bebés

Fórmula (ver arriba)

A los 9 meses

24	OZ	Cereal para bebés
16	CTR	Frutas y verduras para bebés
4	\$\$\$	Frutas y verduras frescas

Fórmula (ver arriba)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$

beneficio de valor en efectivo

CTR

envase

DOZ

docena

GAL

galón

OZ

onzas

Cuando su bebé tenga 9 meses, puede elegir un paquete de comida con algunas frutas y verduras frescas.





Si usted o su hijo tiene alergias o intolerancias a algunos alimentos, pregúntele al personal de WIC acerca de otras opciones de alimentos de WIC.

WIC es un programa de alimentos suplementarios, lo que significa que no le proporcionamos toda la comida ni toda la fórmula que su familia necesita.



Para más información, consulte su **Guía de compras de WIC de California.**



California Department of Public Health, California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770