

## EMBARAZADA

- » Alimentos para un embarazo saludable
- » Educación sobre dar pecho y nutrición

### Cheque de \$11 para comprar frutas y verduras

Granos integrales (16 oz)

Cereal para el desayuno (36 oz)

Leche (4.5 galones)

Baja en grasa (1%) o descremada

Yogur (32 oz o 1 cuarto de galón)

Bajo en grasa o descremado

Queso (16 oz)

Huevos (1 docena)

Jugo (144 oz)

Crema de cacahuete (16 oz a 18 oz)

Frijoles, lentejas o chícharos secos (16 oz)

## NIÑOS

- » Alimentos y educación sobre la nutrición hasta los 5 años de edad

### Cheque de \$8 para comprar frutas y verduras

Granos integrales 2 (16 oz)

Cereal para el desayuno (36 oz)

Leche (3 galones)

Baja en grasa (1%) o descremada

Leche entera para niños de 12 a 23 meses de edad

Yogur (32 oz o 1 cuarto de galón)

Bajo en grasa o descremado

Yogur entero para niños de 12 a 23 meses de edad

Queso (16 oz)

Huevos (1 docena)

Jugo (128 oz)

Crema de cacahuete (16 oz a 18 oz), o

Frijoles, lentejas o chícharos secos (16 oz)

- » 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.



Su agencia local de WIC



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #910187 Rev 03/16/16



Sus  
alimentos  
de WIC

Opciones saludables Más variedad

## DA PECHO SOLAMENTE

### MAMÁ

» Alimentos, apoyo sobre dar pecho y educación sobre la nutrición hasta por 1 año

**Cheque de \$11 para comprar frutas y verduras**

**Granos integrales** (16 oz)

**Cereal para el desayuno** (36 oz)

**Leche** (5 galones)

Baja en grasa (1%) o descremada

**Yogur** (32 oz o 1 cuarto de galón)

Bajo en grasa o descremado

**Queso 2** (16 oz)

**Huevos** (2 docenas)

**Jugo** (144 oz)

**Peanut Butter** (16 oz a 18 oz)

**Frijoles, lentejas o chícharos secos** (16 oz)

**Pescado enlatado** (30 oz)



### BEBÉ

**Desde el nacimiento hasta los 11 meses**

**¡Leche materna saludable!**

**A los 6 meses**

**Frutas y verduras para bebés 60** (4 oz) **o 68** (3.5 oz)

**Cereal para bebés 1** (16 oz) **y 1** (8 oz)

**Carnes para bebés 31** (2.5 oz)

**4 plátanos frescos**

**A los 9 meses**

**2 cheques de \$4 para comprar sólo frutas y verduras FRESCAS**

**Frutas y verduras para bebés 28** (4 oz) **o 32** (3.5 oz)

**Cereal para bebés 1** (16 oz) **y 1** (8 oz)

**Carnes para bebés 31** (2.5 oz)

**4 plátanos frescos**

## DA PECHO EN MAYOR PARTE

### MAMÁ

» Alimentos, apoyo sobre dar pecho y educación sobre la nutrición hasta por 1 año

**Cheque de \$11 para comprar frutas y verduras**

**Granos integrales** (16 oz)

**Cereal para el desayuno** (36 oz)

**Leche** (4.5 galones)

Baja en grasa (1%) o descremada

**Yogur** (32 oz o 1 cuarto de galón)

Bajo en grasa o descremado

**Queso** (16 oz)

**Huevos** (1 docena)

**Jugo** (144 oz)

**Crema de cacahuete** (16 oz a 18 oz)

**Frijoles, lentejas o chícharos secos** (16 oz)



### BEBÉ

**Desde el nacimiento hasta los 11 meses**

**¡Leche materna saludable!**

**Algo de fórmula** (a partir de 1 mes de edad)

- De 1 a 3 meses de edad: 1 a 4 latas (en polvo)

- De 4 a 5 meses de edad: 1 a 5 latas (en polvo)

- De 6 a 11 meses de edad: 1 a 4 latas (en polvo)

**A los 6 meses**

**Fórmula** (ver arriba)

**Frutas y verduras para bebés 28** (4 oz) **o 32** (3.5 oz)

**Cereal para bebés 1** (16 oz) **y 1** (8 oz)

**4 plátanos frescos**

**A los 9 meses**

**Fórmula** (ver arriba)

**Cheque de \$4 para comprar sólo frutas y verduras FRESCAS**

**Frutas y verduras para bebés 12** (4 oz) **o 13** (3.5 oz)

**Cereal para bebés 1** (16 oz) **y 1** (8 oz)

**4 plátanos frescos**



## DA PECHO EN PARTE

### MAMÁ

» Apoyo sobre dar pecho y educación sobre la nutrición hasta por 1 año y alimentos por 6 meses

**Cheque de \$11 para comprar frutas y verduras**

**Cereal para el desayuno** (36 oz)

**Leche** (3 galones)

Baja en grasa (1%) o descremada

**Yogur** (32 oz o 1 cuarto de galón)

Bajo en grasa o descremado

**Queso** (16 oz)

**Huevos** (1 docena)

**Jugo** (96 oz)

**Crema de cacahuete** (16 oz a 18 oz), o

**Frijoles, lentejas o chícharos secos** (16 oz)

### BEBÉ

**Desde el nacimiento hasta los 11 meses**

**¡Leche materna saludable!**

**Algo de fórmula** (a partir de 1 mes de edad)

- De 1 a 3 meses de edad: 5 a 9 latas (en polvo)

- De 4 a 5 meses de edad: 6 a 10 latas (en polvo)

- De 6 a 11 meses de edad: 5 a 7 latas (en polvo)

**A los 6 meses**

**Fórmula** (ver arriba)

**Frutas y verduras para bebés 28** (4 oz) **o 32** (3.5 oz)

**Cereal para bebés 1** (16 oz) **y 1** (8 oz)

**4 plátanos frescos**

**A los 9 meses**

**Fórmula** (ver arriba)

**Cheque de \$4 para comprar sólo frutas y verduras FRESCAS**

**Frutas y verduras para bebés 12** (4 oz) **o 13** (3.5 oz)

**Cereal para bebés 1** (16 oz) **y 1** (8 oz)

**4 plátanos frescos**



## NO DA PECHO

### MAMÁ

» Alimentos y educación sobre la nutrición hasta por 6 meses

**Cheque de \$11 para comprar frutas y verduras**

**Cereal para el desayuno** (36 oz)

**Leche** (3 galones)

Baja en grasa (1%) o descremada

**Yogur** (32 oz o 1 cuarto de galón)

Bajo en grasa o descremado

**Queso** (16 oz)

**Huevos** (1 docena)

**Jugo** (96 oz)

**Crema de cacahuete** (16 oz a 18 oz), o

**Frijoles, lentejas o chícharos secos** (16 oz)

### BEBÉ

**Desde el nacimiento hasta los 11 meses**

**Fórmula**

- Del nacimiento hasta los 3 meses: 9 latas (en polvo)

- De 4 a 5 meses de edad: 10 latas (en polvo)

- De 6 a 11 meses de edad: 7 latas (en polvo)

**A los 6 meses**

**Fórmula** (ver arriba)

**Frutas y verduras para bebés 28** (4 oz) **o 32** (3.5 oz)

**Cereal para bebés 1** (16 oz) **y 1** (8 oz)

**4 plátanos frescos**

**A los 9 meses**

**Fórmula** (ver arriba)

**Cheque de \$4 para comprar sólo frutas y verduras FRESCAS**

**Frutas y verduras para bebés 12** (4 oz) **o 13** (3.5 oz)

**Cereal para bebés 1** (16 oz) **y 1** (8 oz)

**4 plátanos frescos**

