

## 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)

## 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)

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.

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$	beneficio de valor en efectivo
CTR	envase
DOZ	docena
GAL	galón
OZ	onzas

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



# Sus alimentos de WIC



Una variedad de opciones saludables



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

1-800-852-5770 910364 (SP) Rev 07/19

## 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

## 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)

## 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 cacahuete
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)

## 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 cacahuete
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)

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