



Sus alimentos de WIC



Una variedad de
opciones saludables



Embarazada



Usted puede recibir alimentos, educación sobre lactancia y educación sobre nutrición durante su embarazo.

Ejemplo de alimentos que usted puede obtener:

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuete o frijoles secos o frijoles en lata (4 latas)
1	CTR	Frijoles secos
10	OZ	Pescado en lata
48	OZ	Granos integrales
51*	\$\$\$	Frutas y verduras
32	OZ	Yogur (bajo en grasa o sin grasa)
4.5	GAL	Leche (1% baja en grasa o sin grasa)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$

Valor del beneficio en efectivo

CTR

Envase

DOZ

Docena

GAL

Galón

OZ

Oncias



* Los montos en dólares están sujetos a cambio. Consulte [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) para ver los montos actuales. Si se selecciona jugo, reduzca el monto de CVB en \$3.00.

Niños



Usted puede recibir alimentos y educación sobre nutrición desde el 1er cumpleaños de su hijo hasta su 5to cumpleaños.

Ejemplo de alimentos que usted puede obtener:

Niños (12–23 meses)

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuete o frijoles secos o frijoles en lata (4 latas)
6	OZ	Pescado en lata
24	OZ	Granos integrales
29*	\$\$\$	Frutas y verduras
32	OZ	Yogur (entera o bajo en grasa)
3	GAL	Leche entera

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$

Valor del beneficio en efectivo

CTR

Envase

DOZ

Docena

GAL

Galón

OZ

Onzas

Niños (desde el 2do cumpleaños hasta el 5to cumpleaños)

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuete o frijoles secos o frijoles en lata (4 latas)
6	OZ	Pescado en lata
24	OZ	Granos integrales
29*	\$\$\$	Frutas y verduras
32	OZ	Yogur (bajo en grasa o sin grasa)
3	GAL	Leche (1% baja en grasa o sin grasa)



* Los montos en dólares están sujetos a cambio. Consulte [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) para ver los montos actuales. Si se selecciona jugo, reduzca el monto de CVB en \$3.00.

Dando pecho exclusivamente



Mamá:

Usted puede recibir alimentos, apoyo para la lactancia y educación sobre nutrición por hasta 1 año.

Ejemplo de alimentos que usted puede obtener:

32	OZ	Queso
2	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuete o frijoles secos o frijoles en lata (4 latas)
1	CTR	Frijoles secos
20	OZ	Pescado en lata
48	OZ	Granos integrales
55*	\$\$\$	Frutas y verduras
64	OZ	Yogur (bajo en grasa o sin grasa)
4	GAL	Leche (1% baja en grasa o sin grasa)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$	Valor del beneficio en efectivo
CTR	Envase
DOZ	Docena
GAL	Galón
OZ	Oncias



Bebé:

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

Su leche materna

A los 6 meses

16	OZ	Cereal para bebés
32	CTR	Frutas y verduras para bebé
16	CTR	Carne para bebé

O

16	OZ	Cereal para bebés
16	CTR	Frutas y verduras para bebé
11*	\$\$\$	Frutas y verduras
16	CTR	Carne para bebé

O

16	OZ	Cereal para bebés
22*	\$\$\$	Frutas y verduras
16	CTR	Carne para bebé

¡Usted elige!

Quando su bebé tiene 6 meses de edad, usted puede elegir cambiar todos o la mitad de sus envases de frutas y verduras para bebé por frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.

* Los montos en dólares están sujetos a cambio. Consulte [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) para ver los montos actuales. Si se selecciona jugo, reduzca el monto de CVB en \$3.00.

Dando pecho en su mayor parte



Mamá:

Usted puede recibir alimentos, apoyo para la lactancia y educación sobre nutrición por hasta 1 año.

Ejemplo de alimentos que usted puede obtener:

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuete o frijoles secos o frijoles en lata (4 latas)
1	CTR	Frijoles secos
15	OZ	Pescado en lata
48	OZ	Granos integrales
55*	\$\$\$	Frutas y verduras
32	OZ	Yogur (bajo en grasa o sin grasa)
4.5	GAL	Leche (1% baja en grasa o sin grasa)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$	Valor del beneficio en efectivo
CTR	Envase
DOZ	Docena
GAL	Galón
OZ	Onzas



Bebé:

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

Su leche materna

Algo de fórmula (la cantidad varía en base a la edad y las necesidades nutricionales del bebé)

Nacimiento–3 meses: 1–4 latas (polvo)

4–5 meses: 1–5 latas (polvo)

6–11 meses: 1–4 latas (polvo)

A los 6 meses

8	OZ	Cereal para bebés
32	CTR	Frutas y verduras para bebé
O		
8	OZ	Cereal para bebés
16	CTR	Frutas y verduras para bebé
11*	\$\$\$	Frutas y verduras
O		
8	OZ	Cereal para bebés
22*	\$\$\$	Frutas y verduras

¡Usted elige!

Cuando su bebé tiene 6 meses de edad, usted puede elegir cambiar todos o la mitad de sus envases de frutas y verduras para bebé por frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.

* Los montos en dólares están sujetos a cambio. Consulte [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) para ver los montos actuales. Si se selecciona jugo, reduzca el monto de CVB en \$3.00.

Dando pecho en parte



Mamá:

Usted puede recibir alimentos por 6 meses, con apoyo para la lactancia y educación sobre nutrición por hasta 1 año.

Ejemplo de alimentos que usted puede obtener:

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuete o frijoles secos o frijoles en lata (4 latas)
10	OZ	Pescado en lata
48	OZ	Granos integrales
51*	\$\$\$	Frutas y verduras
32	OZ	Yogur (bajo en grasa o sin grasa)
3	GAL	Leche (1% baja en grasa o sin grasa)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$	Valor del beneficio en efectivo
CTR	Envase
DOZ	Docena
GAL	Galón
OZ	Oncias



Bebé:

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

Su leche materna

Algo de fórmula (la cantidad varía en base a la edad y las necesidades nutricionales del bebé)

Nacimiento–3 meses: 5–9 latas (polvo)

4–5 meses: 6–10 latas (polvo)

6–11 meses: 5–7 latas (polvo)

A los 6 meses

8	OZ	Cereal para bebés
32	CTR	Frutas y verduras para bebé

O

8	OZ	Cereal para bebés
16	CTR	Frutas y verduras para bebé
11*	\$\$\$	Frutas y verduras

O

8	OZ	Cereal para bebés
22*	\$\$\$	Frutas y verduras

¡Usted elige!

Cuando su bebé tiene 6 meses de edad, usted puede elegir cambiar todos o la mitad de sus envases de frutas y verduras para bebé por frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.

* Los montos en dólares están sujetos a cambio. Consulte [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) para ver los montos actuales. Si se selecciona jugo, reduzca el monto de CVB en \$3.00.

No dando pecho



Mamá:

Usted puede recibir alimentos y educación sobre nutrición por 6 meses.

Ejemplo de alimentos que usted puede obtener:

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuete o frijoles secos o frijoles en lata (4 latas)
10	OZ	Pescado en lata
48	OZ	Granos integrales
51*	\$\$\$	Frutas y verduras
32	OZ	Yogur (bajo en grasa o sin grasa)
3	GAL	Leche (1% baja en grasa o sin grasa)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$	Valor del beneficio en efectivo
CTR	Envase
DOZ	Docena
GAL	Galón
OZ	Onzas



Bebé:

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

La cantidad de fórmula varía en base a la edad del bebé.

Nacimiento–3 meses: 9 latas (polvo)
4–5 meses: 10 latas (polvo)
6–11 meses: 7 latas (polvo)

A los 6 meses

8	OZ	Cereal para bebés
32	CTR	Frutas y verduras para bebé
O		
8	OZ	Cereal para bebés
16	CTR	Frutas y verduras para bebé
11*	\$\$\$	Frutas y verduras
O		
8	OZ	Cereal para bebés
22*	\$\$\$	Frutas y verduras

¡Usted elige!

Cuando su bebé tiene 6 meses de edad, usted puede elegir cambiar todos o la mitad de sus envases de frutas y verduras para bebé por frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.

* Los montos en dólares están sujetos a cambio. Consulte [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) para ver los montos actuales. Si se selecciona jugo, reduzca el monto de CVB en \$3.00.

**Pregunte sobre
otras opciones de alimentos
de WIC si usted o su hijo
no pueden comer ciertos
alimentos.**

WIC es un programa de alimentos
suplementarios, lo que significa que
nosotros no proporcionamos todos
los alimentos o la fórmula que su
familia necesita.



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



**Use su Aplicación de WIC de
California para:**

- Ver su saldo para alimentos de WIC.
- Escanear alimentos a medida que usted compra para encontrar sus alimentos aprobados por WIC.



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

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

Rev 12/25