

Sus alimentos de WIC



Una variedad de opciones saludables



Embarazada

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

Ejemplo de alimentos que puede obtener:

16	OZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	ΟZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuate
1	CTR	Frijoles secos
16	ΟZ	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

0Z

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	ΟZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	ΟZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Frijoles secos o crema de
		cacahuate
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	ΟZ	Jugo
32	0Z	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

0Z

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	ΟZ	Queso
2	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuate
1	CTR	Frijoles secos
16	OZ	Granos integrales
11	\$\$\$	Frutas y verduras
5	GAL	Leche (1% bajo en grasa o descremada)
30	ΟZ	Pescado enlatado
144	ΟZ	Jugo
32	0Z	Yogur (bajo en grasa o descremada)

Bebé:

Del nacimiento hasta los 11 meses

Leche materna saludable

A los 6 meses

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

A los 9 meses

24	ΟZ	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

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	ΟZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	OZ	Cereal para el desayuno
1	CTR	Crema de cacahuate
1	CTR	Frijoles secos
16	OZ	Granos integrales
11	\$\$\$	Frutas y verduras
4.5	GAL	Leche (1% bajo en grasa o
4 4 4	07	descremada)
144	0Z	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

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	ΟZ	Queso
1	DOZ	Huevos
36	ΟZ	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	ΟZ	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 bebés32 CTR Frutas y verduras para bebésFórmula (ver arriba)

A los 9 meses

24	OZ	Cereal para bebés
16	CTR	Frutas y verduras para bebés
4	\$\$\$	Frutas y verduras frescas
Fórn	nula (ver	arriba)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$

beneficio de valor en efectivo

CTR envase

DOZ docena

GAL galón

OZ onzas

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	ΟZ	Jugo
32	0Z	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 bebés32 CTR Frutas y verduras para bebésFórmula (ver arriba)

A los 9 meses

24	OZ	Cereal para bebés
16	CTR	Frutas y verduras para bebés
4	\$\$\$	Frutas y verduras frescas
Fórn	nula (ve	r arriba)

Unidades de medida de alimentos de WIC:

\$\$\$

beneficio de valor en efectivo

CTR envase

DOZ docena

GAL galón

OZ onzas



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