



# 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:

---

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

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

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

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

<b>24</b>	<b>OZ</b>	Cereal para bebés
<b>32</b>	<b>CTR</b>	Frutas y verduras para bebés

Fórmula (ver arriba)

### A los 9 meses

<b>24</b>	<b>OZ</b>	Cereal para bebés
<b>16</b>	<b>CTR</b>	Frutas y verduras para bebés
<b>4</b>	<b>\$\$\$</b>	Frutas y verduras frescas

Fórmula (ver arriba)

### Unidades de medida de alimentos de WIC:

#### \$\$\$

beneficio de valor en efectivo

#### CTR

envase

#### DOZ

docena

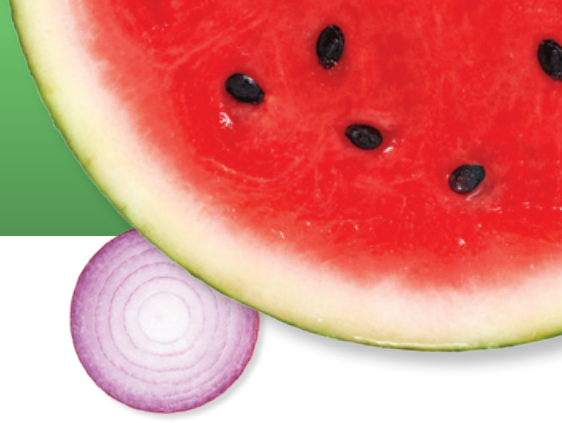
#### GAL

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:

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

<b>24</b>	<b>OZ</b>	Cereal para bebés
<b>32</b>	<b>CTR</b>	Frutas y verduras para bebés

Fórmula (ver arriba)

### A los 9 meses

<b>24</b>	<b>OZ</b>	Cereal para bebés
<b>16</b>	<b>CTR</b>	Frutas y verduras para bebés
<b>4</b>	<b>\$\$\$</b>	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**