

Embarazada

Puede recibir comida, educación sobre lactancia 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 sin grasa)
144	OZ	Jugo
32	OZ	Yogurt (bajo en grasa o sin grasa)

Niños

Puede recibir alimentos y educación de nutrición desde el primer cumpleaños de su hijo hasta el 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 sin grasa, entera para la edad de 12 a 23 meses)
128	OZ	Jugo
32	OZ	Yogurt (bajo en grasa o sin grasa, 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:

\$\$\$	beneficio de valor en efectivo
CTR	contenedor
DOZ	docena
GAL	galon
OZ	onzas

Para más información, mira tu Guía de compras de California WIC.



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) 07/19



Da pecho solamente

Mamá:

Puede recibir alimentos, apoyo sobre dar 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 sin grasa)
30	OZ	Pescado enlatado
144	OZ	Jugo
32	OZ	Yogurt (bajo en grasa o sin grasa)

Bebé:

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

Leche materna saludable de mamá

A los 6 meses

24	OZ	Cereal para bebé
64	CTR	Frutas y verduras para bebé
31	CTR	Carnes para bebé

A los 9 meses*

24	OZ	Cereal para bebé
32	CTR	Frutas y verduras para bebé
31	CTR	Carnes para bebé
8	\$\$\$	Frutas y verduras frescas

Da pecho en mayor parte

Mamá:

Puede recibir alimentos, apoyo sobre dar 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 sin grasa)
144	OZ	Jugo
32	OZ	Yogurt (bajo en grasa o sin grasa)

Bebé:

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

Leche materna saludable de mamá

Alguna fórmula (la cantidad varía)

- Nacimiento a 1 mes: 1 lata (polvo)
- 1 a 3 meses: 1 a 4 latas (polvo)
- 4 a 5 meses: 1 a 5 latas (polvo)
- 6 a 11 meses: 1 a 4 latas (polvo)

A los 6 meses

24	OZ	Cereal para bebé
32	CTR	Frutas y verduras para bebé

Fórmula (ver arriba)

A los 9 meses*

24	OZ	Cereal para bebé
16	CTR	Frutas y verduras para bebé
4	\$\$\$	Frutas y verduras frescas

Fórmula (ver arriba)

Da pecho en parte

Mamá:

Puede recibir alimentos durante 6 meses, con apoyo sobre dar 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 sin grasa)
96	OZ	Jugo
32	OZ	Yogurt (bajo en grasa o sin grasa)

Bebé:

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

Leche materna saludable de mamá

Alguna fórmula (la cantidad varía)

- Nacimiento a 1 mes: 2 a 9 latas (polvo)
- 1 a 3 meses: 5 a 9 latas (polvo)
- 4 a 5 meses: 6 a 10 latas (polvo)
- 6 a 11 meses: 5 a 7 latas (polvo)

A los 6 meses

24	OZ	Cereal para bebé
32	CTR	Frutas y verduras para bebé

Fórmula (ver arriba)

A los 9 meses*

24	OZ	Cereal para bebé
16	CTR	Frutas y verduras para bebé
4	\$\$\$	Frutas y verduras frescas

Fórmula (ver arriba)

No da pecho

Mamá:

Puede recibir alimentos y educación nutricional hasta los 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 sin grasa)
96	OZ	Jugo
32	OZ	Yogurt (bajo en grasa o sin grasa)

Bebé:

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

Fórmula

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

A los 6 meses

24	OZ	Cereal para bebé
32	CTR	Frutas y verduras para bebé

Fórmula (ver arriba)

A los 9 meses*

24	OZ	Cereal para bebé
16	CTR	Frutas y verduras para bebé
4	\$\$\$	Frutas y verduras frescas

Fórmula (ver arriba)

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