



# Florida WIC

# Para Madres y Bebés

## Lo que usted y su bebé recibirán cada mes

### Amamantando Solamente

**PARA LA MAMÁ** hasta que el bebé cumpla 12 meses de edad

6 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso

- 5 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa, 32 oz yogur y 2 lb de queso
- 4½ galones de leche con 1% de grasa o sin grasa y 3 lb de queso

36 oz de cereal para el desayuno

1 lb de granos integrales - puede escoger pan, pasta, o tortillas de 100% trigo integral o arroz integral o tortillas de maíz

144 oz de jugo de fruta

2 docenas de huevos

30 oz de atún o salmón enlatado

\$11 para frutas y vegetales

**Opción de escoger:**

- 1 lb de frijoles secos (o cuatro latas de 16 oz de frijoles) y 18 oz de mantequilla de cacahuates (mani)
- 2 lb de frijoles secos (u ocho latas de 16 oz de frijoles)
- 36 oz de mantequilla de cacahuates (mani)

Nota: Estos alimentos mensuales para mamá también se le dan a mujeres que están amamantando a 2 o más bebés parte del tiempo. Las madres que están amamantando exclusivamente 2 o más bebés recibirán 1½ veces esa cantidad de alimento.

**PARA EL BEBÉ** hasta cumplir 12 meses de edad

**¡La leche de su pecho!**

**ADEMÁS** cada mes de 6 a 12 meses:

- 24 oz de cereal para bebés
- 256 oz de frutas y vegetales para bebés
- 31 tarros de 2.5 oz de carne para bebés

**Opción cada mes de 9 a 12 meses:**

- 24 oz de cereal para bebés
- 128 oz de frutas y vegetales para bebés
- \$8 para frutas y vegetales
- 31 tarros de 2.5 oz de carne para bebés

### Amamantando y Dando Fórmula

**PARA LA MAMÁ** hasta que el bebé cumpla 12 meses de edad

5½ galones de leche con 1% de grasa o sin grasa

- 4½ galones de leche con 1% de grasa o sin grasa, 32 oz yogur y 1 lb de queso
- 4½ galones + 1 cuarto de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso

36 oz de cereal para el desayuno

1 lb de granos integrales - puede escoger pan, pasta, o tortillas de 100% trigo integral o arroz integral o tortillas de maíz

144 oz de jugo de fruta

1 docena de huevos

\$11 para frutas y vegetales

**Opción de escoger:**

- 1 lb de frijoles secos (o cuatro latas de 16 oz de frijoles) y 18 oz de mantequilla de cacahuates (mani)
- 2 lb de frijoles secos (u ocho latas de 16 oz de frijoles)
- 36 oz de mantequilla de cacahuates (mani)

**PARA EL BEBÉ** hasta cumplir 12 meses de edad

**¡La leche de su pecho!**

**Fórmula Infantil (leche de bebé artificial)**

Las cantidades de fórmula variarán dependiendo de la edad de su bebé y el tipo de fórmula que su bebé recibirá. Pida información más específica a su nutricionista.

**ADEMÁS** cada mes de 6 a 12 meses:

- 24 oz de cereal para bebés
- 128 oz de frutas y vegetales para bebés

**Opción cada mes de 9 a 12 meses:**

- 24 oz de cereal para bebés
- 64 oz de frutas y vegetales para bebés
- \$4 para frutas y vegetales

### Alimentación Con Fórmula Solamente

**PARA LA MAMÁ** hasta que el bebé cumpla 6 meses de edad

4 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa

- 3 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa, 32 oz yogur y 1 lb de queso
- 3 galones + 1 cuarto de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso

36 oz de cereal para el desayuno

96 oz de jugo de fruta

1 docena de huevos

\$11 para frutas y vegetales

**Opción de escoger:**

- 1 lb de frijoles secos (o cuatro latas de 16 oz de frijoles)
- 18 oz de mantequilla de cacahuates (mani)

**PARA EL BEBÉ** hasta cumplir 12 meses de edad  
**Fórmula Infantil (leche de bebé artificial)**

Las cantidades de fórmula variarán dependiendo de la edad de su bebé y el tipo de fórmula que su bebé recibirá. Pida información más específica a su nutricionista.

**ADEMÁS** cada mes de 6 a 12 meses:

- 24 oz de cereal para bebés
- 128 oz de frutas y vegetales para bebés

**Opción cada mes de 9 a 12 meses:**

- 24 oz de cereal para bebés
- 64oz de frutas y vegetales para bebés
- \$4 para frutas y vegetales

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

[www.FloridaWIC.org](http://www.FloridaWIC.org)

Material adaptado del Departamento de Salud del estado de NY.

