

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

5 galones de leche sin grasa o 1% baja en grasa o leche de soya,
32 oz. yogur y 2 libras de queso
o 4½ galones de leche sin grasa o 1% baja en grasa o leche de
soya, 1 libra de queso y 6 libras de tofu
o están disponibles otras combinaciones de leche, queso,
yogur y tofu

36 oz. de cereal para el desayuno

1 lb. de granos integrales - puede escoger pan, pasta, o tortillas de
100% trigo integral; arroz integral; tortillas de maíz; avena; o
trigo burgol (trigo partido)

144 oz. de jugo de fruta

2 docenas de huevos

30 oz. de atún claro, salmón rosado, caballa o sardinas

\$52 para frutas y vegetales

Opción de escoger 2: 1 lb. de frijoles secos o 4 latas de
16 oz. de frijoles o 18 oz. de mantequilla de cacahuates (maní)

Nota: Estos alimentos mensuales para mamá también se le dan a mujeres que están amamantando a 2 o más bebés parte del tiempo. Las mujeres que amamantan exclusivamente a 2 o más bebés recibirán \$49 para comprar frutas y vegetales y 1½ veces la cantidad mensual de todos los demás alimentos mencionados arriba.

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 frescos
31 tarros de 2.5 oz de carne para bebés

AMAMANTANDO Y DANDO ALGUNA FÓRMULA

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

4½ galones de leche sin grasa o 1% baja en grasa o leche de
soya, 32 oz. yogur y 1 libra de queso
o 4½ galones de leche sin grasa o baja en grasa al 1% o leche
de soya y 4 libras de tofu
o están disponibles otras combinaciones de leche, queso,
yogur y tofu

36 oz. de cereal para el desayuno

1 lb. de granos integrales - puede escoger pan, pasta, o tortillas
de 100% trigo integral; arroz integral; tortillas de maíz; avena;
o trigo burgol (trigo partido)

144 oz. de jugo de fruta

1 docena de huevos

\$52 para frutas y vegetales

Opción de escoger 2: 1 lb. de frijoles secos o 4 latas de
16 oz. de frijoles o 18 oz. de mantequilla de cacahuates
(maní)

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 frescos

Nota: WIC es un programa de nutrición suplementario. WIC no provee toda la fórmula o alimentos que usted y su bebé necesitan.

AMAMANTANDO POCO O NADA

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

3 galones de leche sin grasa o 1% baja en grasa o leche de soya,
32 oz. yogur y 1 libra de queso
o 3 galones de leche sin grasa o baja en grasa al 1% o leche de
soya y 4 libras de tofu
o están disponibles otras combinaciones de leche, queso,
yogur y tofu

36 oz. de cereal para el desayuno

96 oz. de jugo de fruta

1 docena de huevos

Frutas y vegetales: \$47 (no amamantando) o \$52 (amamantando)

1 lb. de frijoles secos o 4 latas de 16 oz. de frijoles o
18 oz. de mantequilla de cacahuates (maní)

PARA EL BEBÉ hasta cumplir 6 meses de edad

¡La leche de su pecho! (para las madres que están
amamantando)

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 frescos

Florida Department of Health

WIC Program

FloridaWIC.org

Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades. 10/23

