

# Para Mujeres Amamantando Solamente

## Lo Que Usted Recibirá Cada Mes hasta que el bebé cumpla 12 meses de edad

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

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

o 4½ galones de leche sin grasa o con 1% de 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; 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, salmón o caballa en lata

\$11 para frutas y vegetales

**Opción de escoger 2:** 1 lb de frijoles secos o cuatro 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 madres que están amamantando exclusivamente 2 o más bebés recibirán 1½ veces esa cantidad de alimento.

**Nota: WIC es un programa de nutrición suplementario. WIC no provee todos los alimentos que usted necesita.**



Florida Department of Health

WIC Program

FloridaWIC.org 9/19

Photo © Texas Department of State Health Services

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

