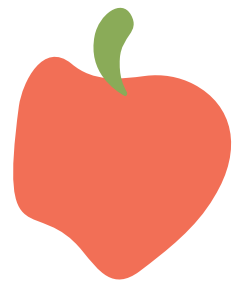




# Para Madres y Bebés



Lo que usted y su bebé recibirán cada mes:

## LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

**PARA LA MADRE** hasta que el bebé tenga 12 meses

- 3 galones de leche baja en grasas al 1% o descremada
- 32 oz de yogur descremado, bajo en grasa o reducido en grasa
- 1 lb de queso
- 36 oz de cereales para desayuno
- 48 oz de granos integrales: pan integral, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, tortillas de maíz, arroz integral, avena, o trigo burgol
- 2 docenas de huevos
- \$55 para frutas y vegetales frescas, congeladas o enlatadas
- 2 lb de legumbres: 1 lb de legumbres = 1 lb de frijoles secos, guisantes y lentejas; cuatro latas de 15-16 oz de frijoles; o 15.5-18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)
- 20 oz de pescado enlatado

Nota: Estos alimentos mensuales también se dan a las mujeres que amamantan parcialmente a dos o más bebés. Las mujeres que amamantan exclusivamente a dos o más bebés recibirán \$82.50 para comprar frutas y vegetales, y 1½ veces la cantidad mensual de todos los demás alimentos indicados arriba.

**PARA EL BEBÉ** hasta los 12 meses

**Leche materna**

**MÁS cada mes a partir de los 6 meses de edad:**

- 16 oz de cereales para bebés
- 128 oz de frutas y vegetales para bebés\*
- 16 frascos de 2.5 oz de carnes para bebés

## LACTANCIA MATERNA PRINCIPALMENTE Y FÓRMULA

**PARA LA MADRE** hasta que el bebé tenga 12 meses

- 3 galones de leche baja en grasas al 1% o descremada
- 32 oz de yogur descremado, bajo en grasa o reducido en grasa
- 1 lb de queso
- 36 oz de cereales para desayuno
- 48 oz de granos integrales: pan integral, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, tortillas de maíz, arroz integral, avena, o trigo burgol
- 1 docena de huevos
- \$55 para frutas y vegetales frescas, congeladas o enlatadas
- 2 lb de legumbres: 1 lb de legumbres = 1 lb de frijoles secos, guisantes y lentejas; cuatro latas de 15-16 oz de frijoles; o 15.5-18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)
- 15 oz de pescado enlatado

**PARA EL BEBÉ** hasta los 12 meses

**Leche materna**

**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.

**MÁS cada mes a partir de los 6 meses de edad:**

- 8 oz de cereales para bebés
- 128 oz de frutas y vegetales para bebés\*

## LACTANCIA MATERNA PARCIAL O AUSENCIA DE LACTANCIA

**PARA LA MADRE** hasta que el bebé tenga 6 meses

- 3 galones de leche baja en grasas al 1% o descremada
- 32 oz de yogur descremado, bajo en grasa o reducido en grasa
- 1 lb de queso
- 36 oz de cereales para desayuno
- 48 oz de granos integrales: pan integral, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, tortillas de maíz, arroz integral, avena, o trigo burgol
- 1 docena de huevos
- \$50 para frutas y vegetales frescas, congeladas o enlatadas
- 1 lb de legumbres: 1 lb de legumbres = 1 lb de frijoles secos, guisantes y lentejas; cuatro latas de 15-16 oz de frijoles; o 15.5-18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)
- 10 oz de pescado enlatado

**PARA EL BEBÉ** hasta los 12 meses

**Leche materna** para mujeres que amamantan

**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.

**MÁS cada mes a partir de los 6 meses de edad:**

- 8 oz de cereales para bebés
- 128 oz de frutas y vegetales para bebés\*

\*Otras opciones de frutas y vegetales: 64 oz de frutas y vegetales para bebés más \$11 para frutas y vegetales frescas, congeladas o enlatadas o \$22 para frutas y vegetales frescas, congeladas o enlatadas sin frutas y vegetales para bebés

Para las mujeres, hay reemplazos para la leche, el yogur, el queso, los huevos y las frutas y vegetales.

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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 10/25



FloridaWIC.org

Florida  
HEALTH