

# Para Mujeres Amamantando Solamente

## Lo Que Usted Recibirá Cada Mes 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 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 mujeres  
que amamantan exclusivamente a 2 o más bebés recibirán \$78 para  
comprar frutas y vegetales y 1½ veces la cantidad mensual de todos los  
demás alimentos mencionados arriba.

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



Photo © Texas Department of State Health Services

**Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org**

**Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad  
de oportunidades.**

10/23

