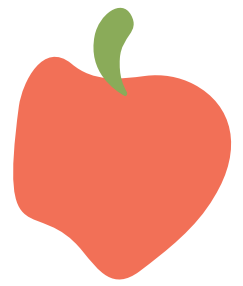




Para Madres y Bebés



Lo que usted y su bebé recibirán cada mes:

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

PARA LA MADRE hasta que el bebé tenga 12 meses

- 5 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

- 4.5 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
- \$51 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. 4/26/26



FloridaHealth.gov/WIC

Florida
HEALTH