

¡Prueba el nuevo sabor de WIC!

Paquetes de alimentos de wic para mamás

Opción A: mamás en lactancia exclusiva



Leche: 5 galones y 1 cuarto
 Queso: 2 libras (lb)
 Cereal: 36 onzas (oz)
 Jugo: Tres jugos líquidos de 48 oz o congelados de 12 oz
 Huevos: 2 docenas
 Frijoles: 1 lb
 Mantequilla de maní: Frasco de 18 oz
 Granos enteros: 1 lb
 Frutas y verduras: \$10.00 en total

MÁS 30 oz de pescado en lata (atún, salmón rosado o sardinas)



La MEJOR opción para las mamás.



Mamá recibe alimentos que cuestan aproximadamente \$75 por mes.

Solamente las madres que elijan los paquetes de lactancia exclusiva o casi exclusiva recibirán alimentos de WIC durante **todo un año.**

Opción B: mamás en lactancia casi exclusiva



Leche: 4 galones, medio galón y 1 cuarto
 Queso: 1 libra (lb)
 Cereal: 36 onzas (oz)
 Jugo: Tres jugos líquidos de 48 oz o congelados de 12 oz
 Huevos: 1 docena
 Frijoles: 1 lb
 Mantequilla de maní: Frasco de 18 oz
 Granos enteros: 1 lb
 Frutas y verduras: \$10.00 en total

Mamá recibe alimentos que cuestan aproximadamente \$54 por mes.

Opción C: mamás en lactancia parcial o que alimentan al bebé sólo con leche de fórmula



Leche: 3 galones y 1 cuarto
 Queso: 1 libra (lb)
 Cereal: 36 onzas (oz)
 Jugo: Dos jugos líquidos de 48 oz o congelados de 12 oz
 Huevos: 1 docena
 Frijoles: 1 lb
 Frutas y verduras: \$10.00 en total

Mamá recibe alimentos que cuestan aproximadamente \$41 por mes.

Las mamás en lactancia parcial o que alimentan al bebé sólo con leche de fórmula recibirán un paquete de alimentos hasta que el bebé tenga **6 meses.**



“Esta institución provee Igualdad de oportunidades.”



¡Prueba el nuevo sabor de WIC!

Paquetes de alimentos de wic para su bebé

Opción A: bebés en lactancia exclusiva	Opción B: bebés en lactancia casi exclusiva	Opción C: bebés en lactancia parcial O alimentados sólo con leche de fórmula
--	---	--

Alimentos para el bebé a partir de los 6 meses



Recién nacido hasta los 5 meses
Usted tiene su leche materna, la fuente de alimento única y esencial que su bebé necesita durante este período.

Cuando se bebé tenga entre 6 y 11 meses, WIC le proporcionará
Cereales para bebés: 24 oz de cereales para bebés
Comida para bebés a base de frutas y verduras: 64 frascos
MÁS 77.5 oz de comida para bebés a base de carne: 31 frascos

¡La opción más saludable para su bebé y que le ayuda a ahorrar dinero!

1

- ♥ Los bebés amamantados tienen menos enfermedades.
- ♥ La lactancia aumenta el vínculo emocional con su bebé.
- ♥ La lactancia reduce el llanto y los cólicos.
- ♥ Los bebés amamantados tienen menos riesgo de tener obesidad y diabetes en el futuro.
- ♥ Las mamás que amamantan tienen menores probabilidades de tener diabetes, obesidad y algunas clases de cáncer.

Recién nacido hasta 1 mes
Evitar la leche de fórmula durante el primer mes aumentará y protegerá su valiosa provisión de leche materna.

Cuando su bebé tenga entre 1 y 3 meses
Leche de fórmula: hasta 4 latas de 12.4 oz en polvo*

Cuando su bebé tenga entre 4 y 5 meses
Leche de fórmula: hasta 5 latas de 12.4 oz en polvo*

Cuando su bebé tenga entre 6 y 11 meses
Leche de fórmula: hasta 4 latas de 12.4 oz en polvo*
Cereales para bebés: 24 oz de cereales para bebés
Comida para bebés a base de frutas y verduras: 32 frascos

♥ Cada vez que amamanta a su bebé es beneficioso para él. ¡Cuánto más amamante a su bebé, más beneficios obtendrán los dos!

Recién nacido hasta 3 meses
Leche de fórmula: hasta 9 latas de 12.4 oz en polvo*

Cuando su bebé tenga entre 4 y 5 meses
Leche de fórmula: hasta 10 latas de 12.4 oz en polvo*

Cuando su bebé tenga entre 6 y 11 meses
Leche de fórmula: hasta 7 latas de 12.4 oz en polvo*
Cereales para bebés: 24 oz de cereales para bebés
Comida para bebés a base de frutas y verduras: 32 frascos

*Todas las cantidades de leche de fórmula son aproximadas.

*Los paquetes de WIC para madres en lactancia casi exclusiva y que alimentan a sus bebés sólo con leche de fórmula les permiten recibir alimentos sólo para los **primeros seis meses** de posparto.*



Ya que WIC es un programa complementario, igualmente deberá proporcionarle al bebé alimentos adicionales (leche materna, leche de fórmula, comida para bebés).

Para bebés en lactancia exclusiva
Satisfacer las necesidades nutricionales completas de su bebé le costará **aproximadamente \$7 por mes.**

Para bebés en lactancia casi exclusiva
Satisfacer las necesidades nutricionales completas de su bebé le costará **aproximadamente \$26 por mes.**

Para bebés alimentados con leche de fórmula
Satisfacer las necesidades nutricionales completas de su bebé le costará **aproximadamente \$115 por mes.**