

# Alimentos de WIC



## para la mamá y el bebé Alimentación de fórmula

Los nuevos alimentos de WIC le ayudan a satisfacer sus necesidades de nutrición y las de su bebé según lo recomendado por su proveedor de atención médica. Usted puede continuar disfrutando de la leche, los cereales, los huevos, el jugo, la mantequilla de maní o los frijoles, más frutas y vegetales. Su bebé que se alimenta con fórmula recibirá fórmula para bebés en cantidades que cubran sus necesidades de nutrición. A los seis meses de edad, su bebé puede recibir alimentos para bebés en forma de frutas, vegetales y cereales.

### Sus nuevos alimentos de WIC

- Tienen menor contenido de grasa y mayor contenido de fibra
- Mejoran la variedad de alimentos disponibles
- La ayudan a mantenerse fuerte para cuidar de su bebé

### Lo que recibirá

#### PARA LA MAMÁ

##### CEREALES

2 cajas de 18 onzas de cereales fortificados con hierro

##### VEGETALES y FRUTAS

Cheques para vegetales y frutas por valor de \$8 en efectivo

2 latas de 12 onzas de jugo congelado rico en vitamina C

##### PRODUCTOS LÁCTEOS

4 galones de leche descremada (desnatada) o baja en grasa (1%)

Más sustituciones permitidas

##### PROTEÍNAS

1 docena de huevos

1 libra de frijoles o guisantes secos

○ 4 latas de 15 onzas de frijoles o guisantes

○ 18 onzas de mantequilla de maní

#### PARA EL BEBÉ

Fórmula para bebés

#### Más, a los seis meses de edad:

Cereales para bebés fortificados con hierro

Alimentos para bebés, de vegetales y frutas

Todos ellos en cantidades que cubran las necesidades individuales de su bebé

Esta organización ofrece igualdad de oportunidades.



**¡Coma los alimentos de WIC para mantenerse fuerte mientras ama y cuida a su bebé en crecimiento!**