

Alimentos del programa de WIC para la lactancia materna -mamá y bebé

Los nuevos alimentos de WIC ofrecen selecciones más saludables para usted y su bebé.
Estos alimentos:



- ✓ Ayudan a mantener su suministro de leche materna
- ✓ Son más bajos en grasas y más altos en fibras
- ✓ Ayudan a mantener un peso adecuado
- ✓ Siguen las Guías Alimenticias, Mi Pirámide (MyPyramid en inglés) y recomendaciones de alimentación infantil



GRANOS	FRUTAS y VEGETALES	PRODUCTOS LÁCTEOS /SOYA*	PROTEÍNAS
<p>Para la Mamá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de pan de trigo integral, arroz integral o cualquier otra opción de grano integral • 36 onzas de cereal enriquecido con hierro 	<p>Para la Mamá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • \$10 de bono en efectivo (cash value voucher (CVV)) para frutas y verduras • 144 onzas de jugo rico en vitamina C 	<p>Para la Mamá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 galones de leche de grasas reducidas (2%, 1% o descremada) o sustituto de soya • 1 libra de queso • una libra adicional de queso puede servir como sustituto de 3 cuartos de galón de leche 	<p>Para la Mamá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 docenas de huevos • 4 latas de 16 onzas o 1 libra de habichuelas, frijoles, o guisantes secos • 18 onzas de mantequilla de maní • 30 onzas de pescado enlatado
<p>Para el Bebé a los 6 meses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 onzas de cereal infantil enriquecido con hierro 	<p>Para el Bebé a los 6 meses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 64 tarros de comida para bebés -frutas y verduras de 4 onzas cada uno 	<p>Para el Bebé:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡Su leche materna (de pecho)! 	<p>Para el Bebé a los 6 meses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 31 tarros de comida para bebés -carne de 2.5 onzas cada uno

*La leche de soya y los sustitutos del queso y el tofu (queso de soya) que exceden las cantidades máximas permitidas (2 libras de queso o 6 libras de tofu) deben de ir acompañados por una petición de su proveedor de servicios de salud basada en una condición médica calificadora.