

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

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

Estos alimentos:



- ✓ Ayudan a mantener una buena salud después del parto
- ✓ Son más bajos en grasas y más altos en fibras
- ✓ Ofrecen los nutrientes apropiados para el crecimiento de su bebé
- ✓ Siguen las Guías Alimenticias, Mi Pirámide (MyPyramid en inglés) y recomendaciones de alimentación infantil



| GRANOS | FRUTAS y VEGETALES | PRODUCTOS LÁCTEOS /SOYA* | PROTEÍNAS |
|---|---|---|--|
| <p><u>Para la Mamá:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 36 onzas de cereal enriquecido con hierro | <p><u>Para la Mamá:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • \$8 de bono en efectivo (cash value voucher (CVV)) para frutas y verduras • 96 onzas de jugo rico en vitamina C | <p><u>Para la Mamá:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 galones de leche de grasas reducidas (2%, 1% o descremada) o sustituto de soya • 1 libra de queso sustituye 3 cuartos de galón de leche | <p><u>Para la Mamá:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 docena de huevos • 4 latas de 16 onzas o 1 libra de habichuelas, frijoles, o guisantes secos o 18 onzas de mantequilla de maní |
| <p><u>Para el Bebé a los 6 meses:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 onzas de cereal infantil enriquecido con hierro | <p><u>Para el Bebé a los 6 meses:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 32 tarros de comida para bebés -frutas y verduras de 4 onzas cada uno | <p><u>Para el Bebé de 0-3 meses:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 31 latas de fórmula infantil concentrada o 9 latas en polvo <p><u>Para el Bebé de 4-5 meses:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 34 latas de fórmula infantil concentrada o 10 latas en polvo <p><u>Para el Bebé de 6-11 meses:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 latas de fórmula infantil concentrada o 7 latas en polvo | |

Las mujeres que no amamantan son elegibles para recibir los beneficios de WIC por seis meses después del parto.

*La leche de soya y los sustitutos del queso y el tofu (queso de soya) que exceden las cantidades máximas permitidas (1 libra de queso o 4 libras de tofu) deben de ir acompañados por una petición de su proveedor de servicios de salud basada en una condición médica calificadora.

USDA es un proveedor de igual oportunidad.

New Jersey WIC Services FFY 2009