

Alimentos de WIC para La Madre Lactando y para El Bebé

Los nuevos alimentos del programa de WIC les ayudan a usted y a su bebé lactante a cumplir con las necesidades nutricionales vigentes recomendadas por su proveedor de servicios de salud. **A los seis meses de edad**, su bebé puede recibir frutas, vegetales, y cereales de los alimentos infantiles.



Sus nuevos alimentos de WIC



Bajos en grasa y altos en fibras



Ofrecen más variedad



Le ayudaran a obtener un peso adecuado



¡Sigue las Guías Alimenticias, Mi Pirámide y recomendaciones para la alimentación infantil!

GRANOS	FRUTAS Y VEGETALES	PRODUCTOS LACTEOS	PROTEINAS
<p>Para La Mamá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cereales enriquecidos con Hierro – Trigo aprobado/alimentos de granos enteros tal como: <ul style="list-style-type: none"> – 100% Pan integral, panecillos, rollos – Tortillas de maíz/trigo – Arroz de trigo <p>Para el Bebé</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cereales enriquecidos con Hierro 	<p>Para La Mamá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cheque de Frutas y Vegetales de \$10 (\$8 si está parcialmente amamantando) para frutas y/o vegetales aprobados: frescos, congelados, o enlatados – Jugos enriquecidos con vitamina C <p>Para el Bebé</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comidas frutas y vegetales para el bebé (completamente amantando puede recibir lo doble mas que el que no amamanta.) 	<p>Para La Mamá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (skim) – Queso (completamente amamantando solamente) <p>Para el Bebé</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¡Su leche de pecho! – Formula Infantil (parcialmente amamantado solamente) 	<p>Para La Mamá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Frijoles/Chícharos secos o enlatados – Mantequilla de maní (cáchuate) – Huevos – Pescado enlatado (completamente amamantando solamente) <p>Para el Bebé</p> <ul style="list-style-type: none"> – Carne de alimentos para los bebés (completamente amamantando solamente)

¡Consuma alimentos de WIC para mantenerse fuerte, mientras ama y cuida de su bebé!

De acuerdo con la ley Federal y las regulaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, se prohíbe a esta institución discriminar por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, o limitaciones físicas. Para presentar alguna queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (800) 795-3272 ó al (202) 720-6382 (TTY). USDA (El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) es un proveedor con igualdad de oportunidades.