

Alimentos de WIC para la Madre que no está Lactando y para el Bebé

Los nuevos alimentos de WIC les ayudan a usted y a su bebé 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 grasas y altos en fibra



Ofrecen mas variedad



Le ayudaran a obtener un peso adecuado



¡Sigue las guías de nutrición, Mi Pirámide, y recomendaciones para la alimentación infantil!

GRANOS	FRUTAS Y VEGETALES	PRODUCTOS LACTEOS	PROTEINA
<p>Para la Mamá</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 \$8 para frutas y/o vegetales aprobados: frescos, congelados, o enlatados – Jugos ricos en vitamina C 	<p>Para la Mamá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Leche baja en grasa (1%) o la leche sin grasa (skim) 	<p>Para la Mamá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Frijoles/chícharos secos o enlatados – Mantequilla de maní (cacahuete) – Huevos
<p>Para el Bebé</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cereales enriquecidos con Hierro 	<p>Para el Bebé</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comidas frutas y vegetales para el bebé 	<p>Para el Bebé</p> <ul style="list-style-type: none"> – Formula Infantil 	

¡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.