

Cambios en los paquetes de alimentos de WIC de Wisconsin

Septiembre de 2025

¿Qué hay de nuevo?

Los paquetes de alimentos de WIC cambiarán a partir del **29 de septiembre de 2025**. Las actualizaciones siguen los últimos consejos de nutrición y los requisitos del United States Department of Agriculture (USDA). Las nuevas asignaciones y montos de alimentos apoyarán mejor las necesidades nutricionales de su familia a través de WIC.



Más opciones de alimentos



Más opciones para dietas y alimentos especiales



Mayor apoyo a los hábitos alimenticios saludables



Frutas y verduras

Puede comer más frutas y verduras con WIC.

- Obtiene \$3 adicionales para frutas y verduras en lugar de jugo.
- El jugo se puede volver a agregar si se solicita.



Pescado

Puede comer más de estos alimentos ricos en proteínas y nutrientes con WIC.

- El pescado en latas y bolsas está disponible para niños mayores de 12 meses.



Pan integral, pan de grano entero y cereales integrales

Puede comer una dieta más equilibrada mientras come una variedad de cereales integrales.

- Obtendrá más cereales integrales si está embarazada, amamantando o en posparto.
- Los niños recibirán un poco menos de cereales integrales.



Alimentos para bebés (de 6 a 11 meses)

Las cantidades actualizadas ayudan a satisfacer las necesidades de su bebé y siguen los consejos de la American Academy of Pediatrics para comenzar a darle alimentos sólidos.

- Su bebé ahora puede recibir frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas a los 6 meses.
- Su bebé recibirá un poco menos de cereal, carnes, frutas y verduras en total.



Leche y sustitutos de la leche

Disfrute de una mayor flexibilidad para sus necesidades y preferencias dietéticas.

- Puede elegir queso, tofu y más yogur en lugar de leche.
- La mayoría de los participantes recibirán menos leche.



Huevos

Disfrute de una mayor flexibilidad en sus necesidades y preferencias dietéticas.

- Puede comer frijoles enlatados o secos, mantequilla de maní o tofu en lugar de huevos.

¿Qué pasa después?

A partir del 29 de septiembre de 2025, sus beneficios se actualizarán para usted. En su próxima visita o contacto, el personal de WIC trabajará con usted para actualizar su paquete de alimentos para satisfacer sus preferencias y necesidades dietéticas. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con su [clínica local de WIC](https://www.dhs.wisconsin.gov/wic/contacts.htm): <https://www.dhs.wisconsin.gov/wic/contacts.htm>.

Nota importante sobre las compras



No compre leche, yogur ni pescado con su tarjeta de WIC a partir de las 9:00 p.m. del 28 de septiembre de 2025 hasta las 9:00 a.m. del 30 de septiembre de 2025, para evitar problemas con su compra.



WI WIC STRONG
La salud empieza aquí



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.