

Alimentos del programa de WIC para la lactancia maternal parcial -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
- ✓ 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>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"> • \$8 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"> • 5 ½ galones de leche de grasas reducidas (2%, 1% o descremada) o sustituto de soya • 1 libra de queso puede servir como sustituto de 3 cuartos de galón de leche 	<p>Para la Mamá:</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 • 18 onzas de mantequilla de maní
<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"> • 32 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 de 0-1 meses: Un máximo de 1 lata de fórmula infantil en polvo</p> <p>Para el Bebé de 1-3 meses: Hasta 4 latas de fórmula infantil en polvo (14 latas de fórmula infantil concentrada)</p> <p>Para el Bebé de 4-5 meses: Hasta 5 latas de fórmula infantil en polvo (17 latas de fórmula infantil concentrada)</p> <p>Para el Bebé de 6-11 meses: Hasta 5 latas de fórmula infantil en polvo (12 latas de fórmula infantil concentrada)</p>	

Una mamá que amamanta parcialmente no recibirá beneficios de alimentos una vez que su bebé cumpla los seis meses de edad si la cantidad de fórmula en el paquete infantil excede las cantidades máximas federales.

* 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