



¿QUÉ BENEFICIOS ALIMENTARIOS OFRECE WIC?

Alimentos para bebés (desde el nacimiento hasta los 12 meses)

La leche materna
Formula infantil
Cereal infantil
Frutas infantiles y
Vegetales
Carnes infantiles (solo
para lactantes totalmente
amamantados)

El Programa WIC recomienda y brinda apoyo para la lactancia materna. El programa reconoce que la lactancia materna es el mejor método de alimentación y crianza infantil. La fórmula infantil fortificada con hierro está disponible según sea necesario. ¿Tu bebé necesita una fórmula especial? Comunícate con la oficina de WIC en tu área para averiguar si WIC puede proporcionártela. A los seis meses de edad, los bebés también pueden recibir cereales y frutas para bebés fortificados con hierro y vegetales. Los bebés que son amamantados exclusivamente también reciben carnes infantiles.

Alimentos para mujeres y niños

Leche
Cereal
Pan integral, arroz
integral, tortillas
integrales y de maíz
blando
Frutas y vegetales
Jugo
Queso
Tofu
Bebida a base de soja
Frijoles, guisantes y
lentejas secos o
enlatados
Mantequilla de maní
Huevos

Las mujeres y los niños (de uno a cinco años de edad) que participan en WIC reciben beneficios para una variedad de alimentos saludables. Mujeres que amamantan exclusivamente a sus bebés reciben mayores cantidades de alimentos, así como atún o salmón enlatados. Fórmulas especiales o suplementos nutricionales también están disponibles para mujeres y niños con ciertas condiciones médicas. Comunícate con tu oficina local de WIC para obtener más información.

Alimentos adicionales para mujeres que amamantan exclusivamente
Mayores cantidades de alimentos enumerados
Atún ligero en trozos o salmón en trozos



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE CAROLINA DEL NORTE

