



# ¿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

