



# ¿QUÉ BENEFICIOS DE ALIMENTOS OFRECE EL WIC?

## Alimentos para bebés (del nacimiento a los 12 meses)

Fórmula para bebés  
Cereal para bebés  
Frutas, vegetales y verduras para bebés (más beneficios de valor en efectivo para frutas, vegetales y verduras)  
Carnes para bebés (solo para bebés que son amamantados exclusivamente)

El programa WIC alienta y brinda apoyo para la lactancia materna. 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. ¿Necesita tu bebé una fórmula especial? Comunícate con la oficina del WIC en tu área para averiguar si el WIC puede proporcionarla. A los seis meses de edad, los bebés también pueden recibir cereales para bebés fortificados con hierro, y frutas, vegetales y verduras para bebés. Los bebés que son amamantados exclusivamente también reciben carnes para bebés.

## Alimentos para mujeres y niños

Leche, yogur  
Cereales  
Pan de grano entero  
Arroz integral, trigo integral o Tortillas de maíz blandas, Pasta de trigo integral  
Frutas, vegetales y verduras frescas, enlatadas o congeladas  
Jugo  
Queso  
Tofu  
Frijoles, chícharos/guisantes y legumbres secos o enlatados  
Huevos  
Crema de cacahuate (mantequilla de maní)  
Pescado enlatado

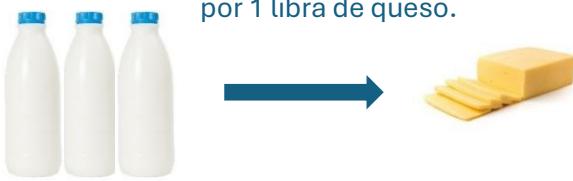
Las mujeres y los niños (de uno a cinco años de edad) que participan en el WIC reciben beneficios para una variedad de alimentos saludables. Las mujeres que amamantan exclusivamente a sus bebés reciben mayores cantidades de alimentos. También hay fórmulas especiales o suplementos nutricionales disponibles para mujeres y niños con ciertas afecciones médicas. Comunícate con tu oficina local para más información



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • Sección de Servicios Comunitarios de Nutrición de la División de Bienestar Infantil y Familiar [www.ncdhhhs.gov/nc-wic-cacf](http://www.ncdhhhs.gov/nc-wic-cacf)  
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. 1/26 #0000

## Actualizaciones del paquete de alimentos del WIC 2026

**CONTINÚA:** Cambia 3 cuartos de galón leche por 1 libra de queso.



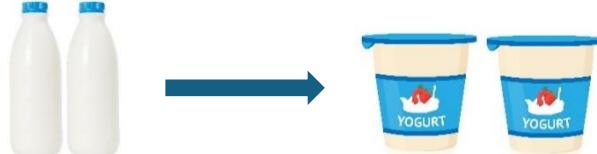
**NUEVO:** Las mujeres que amamantan exclusivamente pueden cambiar 6 cuartos de galón de leche por 3 libras de queso.



**CONTINÚA:** Cambia 1 cuarto de galón de leche por 1 cuarto de galón de yogur.



**NUEVO:** Cambia 2 cuartos de galón de leche por 2 cuartos de galón de yogur.



**CONTINÚA:** Cambia 1 cuarto de galón de leche por 1 libra de tofu.



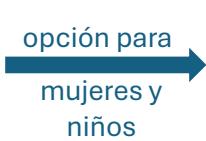
**NUEVO:** ¡Cambia toda la leche por tofu!



**NUEVO:** Cambia una docena de huevos por tofu, frijoles o cremas/mantequillas de nueces o semillas.



**NUEVO:** Las mujeres, los niños y los bebés de 6 a 12 meses obtendrán más beneficios de valor en efectivo (CVB, por sus siglas en inglés) para comprar frutas y verduras. Los bebés pueden obtener más opciones en frascos. Las mujeres y los niños pueden cambiar un poco de sus CVB por jugo.



**NUEVO:** Usa tus CVB para hierbas frescas y paquetes de fiesta.



**NUEVO:** Consigue granos enteros en tamaños de 16 a 24 onzas.



**NUEVOS Y EN CURSO:** Compra leches, yogures y quesos a base de plantas, antequillas de nueces o semillas y más opciones de granos integrales a medida que estén disponibles en las tiendas y cumplan con los requisitos del WIC.

