
Paquetes de alimentos de WIC

para

MAMÁS y BEBÉS



Opciones de paquetes de alimentos

Este folleto cubrirá los paquetes de alimentos disponibles para las mamás y sus bebés durante el primer año.

Paquete mensual de lactancia exclusiva (página 5)

Este es el paquete más grande y no incluye ninguna fórmula. Las mamás y los bebés pueden obtener este paquete hasta que el bebé cumpla un año.

Paquete mensual de lactancia parcial (página 7)

Este paquete es para familias que alimentan a su bebé tanto con leche materna como con fórmula. Contiene menos alimentos que el paquete para mujeres que amamantan exclusivamente, pero más que el paquete para los bebés alimentados con fórmula, e incluye algo de fórmula. Las mamás y los bebés pueden recibir este paquete hasta que el bebé cumpla un año.

Paquete mensual de fórmula (página 9)

Este paquete es para familias que alimentan a sus bebés principalmente con fórmula y complementan con leche materna, o únicamente con fórmula. Contiene más fórmula que el paquete para bebés amamantados parcialmente, pero no toda la fórmula que tu bebé podría necesitar. Las mamás que eligen este paquete reciben alimentos durante los primeros seis meses después del nacimiento del bebé.



Puedes pedir al personal de la oficina de WIC un cambio en tu paquete de alimentos en cualquier momento, conforme van cambiando tus necesidades y las de tu bebé. Es posible que las actualizaciones en los paquetes de alimentos entren en vigor hasta el primer día del siguiente mes.

WIC está aquí para ayudarte a alcanzar tus metas

WIC te apoya en cada paso del camino. Desde educarte sobre la lactancia durante tu embarazo hasta ayudarte a superar cualquier reto después del nacimiento del bebé, puedes contar con WIC.



Las clínicas de WIC ofrecen a las mujeres embarazadas y mamás que amamantan los servicios de consejeras de lactancia y mamás asesoras. Las mamás asesoras son mamás que han amamantado exitosamente a sus bebés y quieren ayudarte a alcanzar tus metas de la alimentación de tu bebé. Están capacitadas para ofrecerte conocimientos y apoyo cuando los necesites.

WIC también ofrece sacaleches. Si no puedes obtener por medio de tu plan médico un sacaleches que cubra tus necesidades, WIC te puede ayudar.



Lactancia materna

Quizás ya estás pensando en cómo vas a alimentar a tu bebé. WIC y la Academia Americana de Pediatría recomiendan que alimentes a tu bebé exclusivamente con leche materna durante sus primeros seis meses de vida. Alrededor de los seis meses puedes empezar a darle alimentos sólidos y continuar amamantándolo por dos años más, o hasta que tú lo desees.

La naturaleza se encarga de que tu leche materna contenga justo lo que tu bebé necesita.

Conforme tu bebé va creciendo, tu leche irá cambiando para satisfacer sus necesidades de nutrición. Tu leche contiene muchas vitaminas y nutrientes importantes que ayudan a proteger a tu bebé de las enfermedades. Mientras más lo amamantes, más protegidos estarán ambos.



Beneficios de la lactancia

Para los bebés:

- Corren menos riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).
- Sufren menos infecciones y enfermedades.
- Tienen menos riesgo de desarrollar asma o diabetes tipo 1.

Para las mamás:

- Tienen menos riesgo de padecer cáncer de mama y de ovarios.
- Corren menos riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y padecer presión arterial alta.

Apoyo para la lactancia



Estas son algunas formas de obtener ayuda para amamantar a tu bebé:

- Llama o visita tu clínica de WIC para hablar con una consejera de lactancia o mamá asesora.
- Llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al **855-550-6667**. Este servicio es gratuito y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Visita **CadaOnzaCuenta.com**.

Paquete mensual de lactancia exclusiva para las mujeres *(hasta que el bebé cumple un año)*



- Leche: 5 galones
- Yogur o leche: 1 cuarto de galón
- Queso: 2 libras
- Cereal: 36 onzas
- Jugo: 144 onzas (3 envases de 12 onzas de jugo congelado o de 48 onzas de jugo líquido)
- Huevos: 2 docenas
- Frijoles: 1 libra de frijoles secos o 4 latas
- Crema de cacahuete: envase de 16 a 18 onzas
- Granos integrales: 1 libra
- Frutas y verduras: \$11.00
- Pescado: latas de 30 onzas

Las mujeres que amamantan exclusivamente a más de un hijo (gemelos, trillizos, etc.) reciben casi el doble de alimentos en su paquete.

Paquete mensual de lactancia exclusiva para los bebés *(hasta que el bebé cumple un año)*



De los 0 a los 5 meses

- El único alimento que tu bebé necesita durante este tiempo es leche materna.

De los 6 a los 11 meses

- Cereal para bebés: 24 onzas
- Frutas y verduras para bebés: 64 envases de 4 onzas
- Carnes para bebés: 31 frascos de 2.5 onzas



Para obtener apoyo con la lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

Paquete mensual de lactancia parcial para las mujeres (hasta que el bebé cumple un año)



- Leche: 4.5 galones
- Yogur o leche: 1 cuarto de galón
- Queso: 1 libra
- Cereal: 36 onzas
- Jugo: 144 onzas (3 envases de 12 onzas de jugo congelado o de 48 onzas de jugo líquido)
- Huevos: 1 docena
- Frijoles: 1 libra de frijoles secos o 4 latas
- Crema de cacahuete: envase de 16 a 18 onzas
- Granos integrales: 1 libra
- Frutas y verduras: \$11.00

Si estás complementando la alimentación de tu bebé con leche materna y fórmula, es importante que sepas que alimentarlo con fórmula puede reducir tu producción de leche materna. Para obtener apoyo con la lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

Paquete mensual de lactancia parcial para los bebés *(hasta que el bebé cumple un año)*



Hasta que el bebé cumpla un mes

- Fórmula: 1 lata de 12.5 onzas de leche en polvo, si es necesaria*

Del primero a los 3 meses

- Fórmula: hasta 4 latas de 12.5 onzas de leche en polvo*

De los 4 a los 5 meses

- Fórmula: hasta 5 latas de 12.5 onzas de leche en polvo*

De los 6 a los 11 meses

- Fórmula: hasta 4 latas de 12.5 onzas de leche en polvo*
- Cereal para bebés: 24 onzas
- Frutas y verduras para bebés: 32 frascos de 4 onzas

* Todas las cantidades de fórmula son aproximadas y pueden variar dependiendo del tipo y tamaño de la lata.

Paquete mensual de fórmula para las mujeres (hasta que el bebé cumple seis meses)



- Leche: 3 galones
- Yogur o leche: 1 cuarto de galón
- Queso: 1 libra
- Cereal: 36 onzas
- Jugo: 96 onzas (2 frascos de 12 onzas de jugo congelado o de 48 onzas de jugo líquido)
- Huevos: 1 docena
- Frijoles o crema de cacahuete: 1 libra de frijoles secos o 4 latas de frijoles, o un envase de 16 a 18 onzas de crema de cacahuete
- Frutas y verduras: \$11.00

Si estás complementando la alimentación de tu bebé con leche materna y fórmula, es importante que sepas que alimentarlo con fórmula puede reducir tu producción de leche materna. Para obtener apoyo con la lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

Paquete mensual de fórmula para los bebés (hasta que el bebé cumple un año)



De los 0 a los 3 meses

- Fórmula: hasta 9 latas de 12.5 onzas de leche en polvo*

De los 4 a los 5 meses

- Fórmula: hasta 10 latas de 12.5 onzas de leche en polvo*

De los 6 a los 11 meses

- Fórmula: hasta 7 latas de 12.5 onzas de leche en polvo*
- Cereal para bebés: 24 onzas
- Frutas y verduras para bebés: 32 frascos de 4 onzas

* Todas las cantidades de fórmula son aproximadas y pueden variar dependiendo del tipo y tamaño de la lata.

Descubre cómo WIC puede ayudarte a criar niños maravillosos. Visita [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org) para obtener más información y encontrar la clínica de WIC más cercana.



Para obtener ayuda e información sobre la lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al **855-550-6667**, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, o visita [CadaOnzaCuenta.com](https://www.CadaOnzaCuenta.com).



TEXAS
Health and Human
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2022 Todos los derechos reservados. Núm. de stock: 13-06-13124A-T Rev. 11/22