

Alimentos de WIC para

MAMÁS y BEBÉS



Vigente a partir de abril de 2026

Opciones de alimentos de WIC

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

Alimentos mensuales para la lactancia exclusiva (pág. 5)

Esta es la opción más grande y no incluye fórmula. Las mamás y los bebés pueden obtener estos alimentos hasta que el bebé cumpla un año.

Alimentos mensuales para la lactancia parcial (pág. 7)

Esta opción es para familias que alimentan a sus bebés tanto con leche materna como con fórmula. Contiene menos alimentos que la opción de lactancia exclusiva, pero más que la opción de alimentación con fórmula, e incluye algo de fórmula. Las mamás y los bebés pueden obtener estos alimentos hasta que el bebé cumpla un año.

Alimentos mensuales para la alimentación con fórmula (pág. 9)

Esta opción es para familias que alimentan a sus bebés principalmente con fórmula y complementan con leche materna, o únicamente con fórmula. Incluye más fórmula que la opción de lactancia parcial, pero no toda la fórmula que tu bebé podría necesitar. Las mamás que eligen esta opción 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 opción de alimentos en cualquier momento, conforme van cambiando tus necesidades y las de tu bebé. Es posible que las actualizaciones entren en vigor hasta el primer día del siguiente mes.

WIC te ayuda 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, WIC está contigo.



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 alimentación para tu bebé. Están capacitadas para ofrecerte conocimientos y apoyo cuando los necesites.

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



Lactancia materna

Quizás ya estás pensando en cómo vas a alimentar a tu bebé. WIC recomienda que solo alimentes a tu bebé con leche materna durante los primeros seis meses. Cuando tu bebé tenga alrededor de 6 meses de edad, puedes empezar a darle alimentos sólidos y continuar amamantándolo por dos años más, o hasta que 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.
- 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 con la lactancia.

- 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 la página **CadaOnzaCuenta.com**.

Alimentos mensuales para la lactancia exclusiva para bebés (hasta que el bebé cumpla 1 año)



De los 0 a los 5 meses

- El único alimento que tu bebé necesita durante este tiempo es la leche materna. No se ofrecen alimentos de WIC.

De los 6 a los 11 meses

- Cereal para bebés: 16 onzas
- Frutas y verduras para bebés: 32 frascos de 4 onzas
- Carnes para bebés: 16 frascos de 2.5 onzas

Puedes cambiar algunos de los beneficios de alimentos para bebés por frutas y verduras. Pregunta al personal sobre las opciones.



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

Alimentos mensuales para la lactancia parcial para mujeres (hasta que el bebé cumpla 1 año)



- Leche: 4.5 galones
- Yogur o leche: 1 cuarto de galón
- Queso: 1 libra
- Cereal: 36 onzas
- Huevos: 1 docena
- Frutas y verduras: \$55
- Frijoles: 1 libra de frijoles secos o 4 latas
- Crema de cacahuete: envase de 16 a 18 onzas
- Granos integrales: 48 onzas
- Pescado enlatado: 15 onzas

Si estás alimentando a 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.

Alimentos mensuales para la lactancia parcial para bebés (hasta que el bebé cumpla 1 año)



De los 0 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: 8 onzas
- Frutas y verduras para bebés: 32 frascos de 4 onzas

**Puedes cambiar algunos de los beneficios de alimentos para bebés por frutas y verduras.
Pregunta al personal sobre las opciones.**

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

Alimentos mensuales para la alimentación con fórmula o fórmula con lactancia parcial para bebés (hasta que el bebé cumpla 1 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: 8 onzas
- Frutas y verduras para bebés: 32 frascos de 4 onzas

Puedes cambiar algunos de los beneficios de alimentos para bebés por frutas y verduras. Pregunta al personal sobre las opciones.

*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 24/7, llama a la Línea de Ayuda con
la Lactancia en Texas al **855-550-6667** o visita
CadaOnzaCuenta.com.

