

Elija menos jugo, más agua

Los beneficios de alimentos del Programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children Program [WIC]) incluyen jugo 100 % natural, sin azúcar agregada. Estos jugos proporcionan vitamina C, un nutriente importante para usted y sus hijos. El jugo, en pequeñas cantidades, puede formar parte de una alimentación saludable.

¿Cuánto jugo le puedo dar a mi hijo?

WIC y la Academia Americana de Pediatría recomiendan:



Menos de 1 año

Nada de jugo



1-3 años

½ taza de jugo 100 % natural al día



4-6 años

De ½ a ¾ taza de jugo 100 % natural al día

Consejos saludables para niños saludables

- La fruta entera es una buena forma para que su hijo obtenga más nutrientes que con el jugo.
- El agua es una opción ideal cuando los niños tienen sed.
- El jugo tiene un alto contenido de azúcares naturales que pueden causar caries.
- El jugo tiene calorías adicionales y beber demasiado puede hacer que su hijo tenga sobrepeso.
- Los niños que beben mucho jugo con frecuencia no tienen espacio para alimentos y bocadillos saludables.

Nota: Mezclar jugo con agua puede ayudar a reducir las calorías.



Visite nuestro sitio web **MyFamily.WIC.ca.gov** para ver si usted califica y para encontrar su oficina local de WIC. También puede comunicarse con la agencia de WIC aquí:

Inscríbese en WIC hoy y obtenga más información sobre alimentación saludable.

Puede ser elegible si:

- vive en California **y**
- está embarazada, amamantando o acaba de tener un bebé en los últimos 6 meses, o
- cuida de su nieto, hijo o hijo bajo cuidado de crianza menor de 5 años **y**
- tiene un ingreso de bajo a medio o recibe los beneficios de Medi-Cal, CalFresh (SNAP) o CalWORKS (ayuda en efectivo).

WIC proporciona:

- Beneficios mensuales para alimentos saludables como leche, cereales, frutas y verduras, granos integrales, huevos, crema de cacahuete, tofu, fórmula, queso y más.
- Información nutricional y consejos sobre comidas sanas.
- Información y apoyo para dar pecho.
- Referencias a proveedores de atención médica y servicios comunitarios.

Se invita a las familias trabajadoras, a las familias de militares y de migrantes a presentar una solicitud.

¡Los papás, abuelos y padres de crianza también son bienvenidos

San Bernardino County Department of Public Health
Women, Infants and Children (WIC) Program

1(800) 472-2321
www.SBCounty.gov/WIC



California Department of Public Health, California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770  #920020 Rev 03/21

