

# 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:



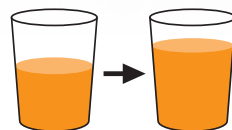
**Menos de  
1 año**

**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.

**Inscríbase 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!**

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:



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

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

Rev 03/21