

# Elija menos jugo, más agua

Los beneficios de alimentos del Programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) incluyen jugo 100%, sin azúcar agregada. El jugo 100% natural aporta 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:



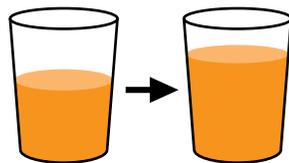
**Menos de 1 año**

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.



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

### Usted puede calificar si:

- está embarazada, dando pecho, acaba de tener un bebé (o tuvo una pérdida reciente del embarazo); o
- tiene un hijo o cuida a un niño menor de 5 años de edad; y
- tiene ingresos bajos o medios, o recibe beneficios de Medi-Cal, CalWORKs (TANF) o CalFresh (SNAP); y
- vive en California.

## 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 de salud.
- Información y apoyo para dar pecho.
- Referencias a proveedores de atención médica y servicios comunitarios.



**A personas recién embarazadas, familias trabajadoras, incluyendo familias militares y familias migrantes ¡se les anima a aplicar! WIC da la bienvenida a parejas, abuelos, padres adoptivos y tutores que cuidan a los niños elegibles.**

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.*

**1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Spanish) Rev 01/23