

MAMÁS FUERTES



Empoderamos a mamás con alimentos, nutrición, información y más



MÁS DE 6 MILLONES DE MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS RECIBEN BENEFICIOS DE WIC. ¿PUEDES PARTICIPAR?

¿QUÉ ES WIC?

WIC es el más exitoso programa de nutrición de la salud pública. Ofrecemos alimentos saludables, nutrición, información y apoyo comunitario a las personas que, debido a sus ingresos, pueden participar.

¿QUIÉN PUEDE IR A WIC?

- embarazadas
- cuidadores de bebés de hasta 6 meses
- madres que dan el pecho a bebés de hasta 12 meses
- niños de hasta 5 años

¿QUÉ BENEFICIOS OFRECE WIC?



ALIMENTOS SALUDABLES + CONSEJOS DE NUTRICIÓN

Te ayudamos a darles comidas nutritivas a tus hijos. Te ofrecemos:

- vales mensuales para comprar alimentos saludables.
- consejos sobre cómo comprar alimentos saludables, prepararlos y alentar a tus hijos a comerlos.
- un paquete más extenso de alimentos si das el pecho de manera exclusiva, para que te mantengas saludable.
- información sobre la nutrición, especialmente para embarazadas, mamás que dan de lactar, bebés y niños.



UNA COMUNIDAD DE APOYO

Ofrecemos una red de expertos y mamás que ofrecen información y orientación:

- nutricionistas para ayudarte a ti y a tus hijos a comer bien
- especialistas en lactancia para ayudarte a dar el pecho eficazmente
- otras mamás para intercambiar experiencias y que te den apoyo moral



CONTACTOS

Te daremos información sobre otro tipo atención, no solo WIC, que incluye:

- profesionales de atención médica como pediatras y dentistas
- servicios de vacunación
- otros servicios sociales



¿CÓMO PUEDO AVERIGUAR MÁS?

LLAMA AL 1-844-601-6881

ENVÍA UN TEXTO con la palabra clave **wic** + tu código postal a 67076 (ejemplo: wic12345)

VISITA wic.signupwic.com



Escanee este código con la cámara de su teléfono para obtener más información sobre WIC. (No se necesita una aplicación especial)

WIC es administrado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA por su sigla en inglés). USDA, WIC y las organizaciones o instituciones que administran WIC están prohibidas de discriminar debido a raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad o edad, o de tomar represalias debido a alguna actividad previa por derechos civiles. Las quejas deben presentarse por carta el formulario AD-3027 (disponible al llamar al 866-632-9992) y enviarse a: USDA, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; por fax: (202) 690-7442, o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. © 2016 National WIC Association. "WIC" es una marca registrada del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Todos los derechos reservados.

¿QUÉ ALIMENTOS OFRECE WIC?*

El paquete de alimentos de WIC incluye diversas opciones a fin de ayudar a preparar el camino para toda una vida de comida nutritiva.

YOGURT

 FRIJOL	 GRANOS INTEGRALES	 FRUTA Y VEGETALES
 QUESO	 CEREAL	 HUEVOS YOGUR
 PESCADO ENLATADO	 MANTEQUILLA DE MANÍ	 LECHE
 JUGO 100% DE FRUTA	 PREPARADO PARA BEBÉS	 CEREAL PARA BEBÉS Y PAPILLA

*Averigua las pautas específicas de tu estado