

Alimentos saludables con WIC

- ▶ Leche
- ▶ Huevos
- ▶ Queso
- ▶ Frutas y verduras
- ▶ Granos integrales
- ▶ Mantequilla de maní
- ▶ Frijoles
- ▶ Yogur
- ▶ Tofu
- ▶ Fórmula infantil
- ▶ Alimentos para bebés



Qué llevar a su primera cita de WIC

- ▶ **Comprobante de identidad**
Ejemplos: licencia de conducir, identificación con foto, acta de nacimiento del niño
- ▶ **Prueba de ingresos**
Ejemplos: recibos de nómina o formulario de impuestos
- ▶ **Comprobante de domicilio**
Ejemplos: factura de servicios públicos o correo reciente con matasellos con fecha

Comuníquese con su oficina local de WIC para conocer otras opciones si no tiene estos documentos.

**¡Empiece hoy mismo!
¡Encuentre su oficina local de WIC!**



Médicos/Proveedores de Salud

WIC apoya la nutrición materna e infantil, el crecimiento saludable y la lactancia materna.

Visita www.dhs.state.il.us o llama 1 (217) 782-2166 para pedir ayuda

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



**MARCA UNA DIFERENCIA EN
LA VIDA DE TU HIJO CON WIC**



Ayudando a las familias de Illinois a crecer
saludables durante más de 50 años

¿Qué es WIC?

WIC (En inglés Women, Infants, and Children o WIC Mujeres, Infantes y Niños) es un programa de nutrición suplementaria que ayuda a mujeres embarazadas, nuevos padres y niños pequeños a alimentarse bien, mantenerse saludables y aprender buenos hábitos para toda la vida.

Con WIC, tú recibes:

- ✓ Evaluaciones de nutrición personalizadas, consejería y educación
- ✓ Apoyo para la lactancia materna de parte de personal capacitado
- ✓ Alimentos nutritivos para ti y tu hijo
- ✓ Referencias a servicios de salud y de la comunidad, según sea necesario

“
¡Gracias a WIC!

¡Mis hijos comen mejor y
están más saludables!

¿Calificas para WIC?

Beneficios de WIC

- ▶ Los niños inscritos en WIC tienen mejores resultados en su salud y desarrollo.
- ▶ A través de WIC, los niños comen alimentos sanos y nutritivos.
- ▶ El 92% de las madres con hijos en WIC a los 42 meses consideró que la educación en nutrición era tan importante como los alimentos.



Para participar, debe cumplir con los cuatro criterios siguientes:

- 1. Categoría:**
Estar embarazada, en período posparto, amamantando, o ser padre, madre, tutor o encargado de un niño menor de 5 años.
- 2. Ingresos:**
Estar dentro de las pautas de ingresos de WIC.
- 3. Residencia:**
Debe vivir en Illinois.
- 4. Riesgo para la salud/ nutrición:**
Esto se determinará en su cita de WIC

*WIC no requiere
comprobante de ciudadanía.*

Escanee el código QR para
ver las pautas de ingresos

