

TODOS LOS PROVEEDORES DE CUIDADO SON BIENVENIDOS.

Hablamos mucho acerca de las madres. Pero también ofrecemos apoyo a cualquier persona – trabajando o no – que cuida a un niño, incluyendo a:

- Mamás
- Padres solteros
- Abuelos
- Padres de crianza
- Padrastros
- Guardianes

ESTAMOS AQUÍ PARA USTED.

Estamos aquí para más mamás y proveedores de cuidado de lo que usted pudiera pensar – de hecho, servimos a más de la mitad de los bebés nacidos en los Estados Unidos.

Para conseguir asistencia de WIC, las participantes:

- Deberán estar embarazadas o tener bebés o niños menores de 5 años de edad
- Pueden necesitar ayuda en sus ingresos
- Pueden estar recibiendo otros beneficios como cuidado de crianza, asistencia médica o SNAP

ENCUENTRE A WIC CERCA DE USTED.

WIC está ahí para servir a las mamás a través de los Estados Unidos. Con más de 10,000 clínicas, casi siempre hay un centro de WIC cercano.

Su oficina local de WIC:

NUTRICIÓN,
APOYO
Y EL
PODER
DE LAS
MAMÁS.



AYUDAMOS A LAS MAMÁS A SER MAMÁS.

WIC es el programa de nutrición de salud pública más exitoso y económico del país. Proveemos alimentos sanos, educación nutricional y apoyo de la comunidad para mujeres con ingresos elegibles que están embarazadas o postparto, los bebés y los niños hasta 5 años de edad.

ALIMENTOS. EDUCACIÓN. APOYO. USTED SÍ PUEDE.

Le damos a las madres los recursos, conocimientos y medios que necesitan para ser las madres que quieren ser.

ALIMENTO SALUDABLE

A través de WIC las madres obtienen cheques mensualmente para comprar alimentos saludables, tales como:

Alimentos con calcio para huesos y dientes fuertes:

- Leche
- Queso
- Bebidas de soya

Granos con hierro para energía y ácido fólico para un crecimiento saludable:

- Cereal
- Arroz integral
- Tortillas suaves de maíz o trigo integral
- Pan de grano entero (integral)
- Paasta de trigo integral

Frutas y verduras para mantener su corazón y peso saludables:

- Jugó de fruta o vegetal
- Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas*

Alimentos con proteínas para músculos fuertes y piel saludable:

- Frijoles, Chícharos y lentejas secos o enlatados
- Huevos
- Salmón o atún enlatados
- Mantequilla de maní (cacaahuates)
- Tofu

Alimentos fortificados con hierro para los bebés que los necesitan:

- Comidas para bebés
- Fórmula infantil
- Cereal infantil

* Los paquetes de alimentos varían según la ubicación.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Apoyamos y educamos a las mamás para ayudarlas a amamantar exitosamente. Ofrecemos orientación (guianza) sobre cómo comprar alimento sano, cómo prepararlo y cómo atraer a los niños para que lo coman. Proveemos acceso a la información, incluyendo:

- Nutrición prenatal
- Consejos sobre amamantamiento
- Consejos para comer para su niño(a)
- Consejos para los padres
- Recetas saludables

UNA COMUNIDAD DE APOYO

Somos una red creada para las madres. Las conectamos, les ofrecemos información y a la vez aprendemos de ellas. Nuestra comunidad consiste de:

- Nutricionistas
- Especialistas en Lactancia
- Compañeros

REFERENCIAS

Podemos introducir a las madres a los recursos fuerte de WIC, incluyendo:

- Profesionales en el cuidado de la salud tales como pediatras, ginecólogos/obstetras (especialistas en partos) y dentistas
- Servicios de inmunización (vacunación)
- Consejeros de abuso de sustancias
- Consejería de abuso doméstico
- Servicios sociales