

TODAS LAS PERSONAS SON BIENVENIDAS EN EL WIC

¡No importa cómo esté conformada su familia ni cuál sea su historia: si está embarazada, amamanta o cuida a un niño menor de 5 años, puede recibir apoyo del WIC!

- Mamás
- Papás
- Abuelos
- Padres de crianza o tutores
- Padrastros y madrastras
- Familias inmigrantes
- Familias de militares
- Familias indígenas
- ¡Y más!

¿QUIÉN ES ELEGIBLE PARA EL PROGRAMA?

El WIC ayuda a más familias de las que quizá imagina: ¡más de la mitad de los bebés de Estados Unidos reciben apoyo del WIC! Esto puede incluir, entre otros, los siguientes:

- Personas que están embarazadas, cuyo embarazo terminó en los últimos 6 meses o que amamantan a un bebé de hasta 12 meses
- Familias con bebés o niños pequeños que reciben otros beneficios, como SNAP o Medicaid
- Bebés o niños menores de 5 años que están al cuidado de familias de crianza, independientemente de los ingresos
- Bebés o niños menores de 5 años que tienen necesidades nutricionales especiales o deficiencias de nutrientes

"Es una gran ayuda y me beneficia muchísimo, no solo por los alimentos y los recursos que me dan, sino también por la orientación nutricional que recibo para seguir ayudando a que mi niña crezca."

— Participante del WIC

"Bueno, [mi bebé] no lograba prenderse al pecho y eso fue muy difícil para mí porque nunca había amamantado. No sabía qué hacer. Por eso estoy tan agradecida con [la consejera de lactancia] por todo lo que hizo por mí".

— Participante del WIC

PÓNGASE EN CONTACTO CON UNA CLÍNICA DEL WIC CERCA DE USTED

Desde clínicas ubicadas en departamentos de salud u hospitales hasta clínicas que funcionan en instalaciones independientes en comunidades indígenas o en instalaciones militares, el WIC está a su lado. No se arrepentirá de comenzar con el WIC: visite www.signupwic.com para encontrar una clínica cerca de usted.

¡Escanee el código QR con la cámara de su teléfono para obtener más información y encontrar una clínica del WIC cerca de usted!

COMIENCE CON EL WIC

CONTACTO:

VISITA:



UN COMIENZO SALUDABLE CON EL WIC

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. © 2026 National WIC Association. "WIC" es una marca registrada del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados.

ESTAMOS AQUÍ PARA APOYAR A SU FAMILIA EN CADA PASO.

APOYO A LA LACTANCIA

Sin importar dónde vivan, quienes amamantan tienen derecho a recibir apoyo respetuoso a la lactancia. Puede contar con el WIC, que le ofrece orientación, recursos y herramientas para ayudarle a alcanzar sus metas personales y satisfacer sus necesidades. Este apoyo puede incluir:

- Consultoras internacionales de lactancia certificadas (IBCLC)
- Consejeras de lactancia entre pares
- Extractores de leche y otros suministros para la lactancia
- Apoyo personalizado y consejos para amamantar
- Información sobre sus derechos protegidos por ley para amamantar y extraerse leche en público o en el trabajo
- Beneficios alimentarios y nutricionales adicionales para quienes amamantan (incluida la extracción de leche) o que alimentan a su bebé con leche materna y fórmula infantil

¿SABÍA QUE...?

¡Las familias inscritas en Medicaid y SNAP también pueden optar a los beneficios de WIC!

DESDE ALIMENTOS NUTRITIVOS HASTA APOYO A LA LACTANCIA Y REFERENCIAS A OTROS SERVICIOS: EL WIC ESTÁ A SU LADO.

Nos dedicamos a ayudar a las familias a llevar una vida más sana.

ALIMENTOS SALUDABLES

Con el WIC, su familia puede recibir beneficios mensuales para comprar alimentos nutritivos, entre ellos:

Alimentos con calcio para tener huesos y dientes fuertes:

- Leche y queso
- Yogur
- Bebidas no lácteas

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

- Cereal caliente o frío
- Arroz integral o salvaje
- Tortillas blandas de maíz o tortillas de trigo integral
- Pan integral o naan integral
- Pasta integral

Frutas y verduras para favorecer la salud del corazón y mejorar la digestión:

- Frutas, verduras y hierbas frescas
- Frutas y verduras congeladas o enlatadas
- Beneficios para comprar en mercados de agricultores (además de los beneficios mensuales)
- Jugo de frutas o de verduras

Alimentos con proteína para tener músculos fuertes y una piel saludable:

- Frijoles, guisantes y lentejas secos o enlatados
- Huevos
- Pescado enlatado
- Mantequilla de maní
- Tofu

Alimentos fortificados con hierro para los bebés que lo necesiten:

- Alimentos para bebés
- Fórmula infantil, incluida la fórmula con receta médica
- Cereal para bebés

*Los paquetes de alimentos del WIC pueden variar según el lugar; están adaptados a las necesidades nutricionales específicas de su familia.

¿SABÍA QUE...?

¡Con el FMNP del WIC, puede recibir beneficios adicionales para comprar frutas, verduras y hierbas frescas en un mercado de agricultores cercano!

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Estamos aquí para ayudarle en cada paso con alimentos nutritivos, consejos y apoyo. ¡Hagamos que cada bocado sea un paso hacia un futuro más saludable para su familia! El apoyo y la educación nutricionales que ofrece el WIC pueden incluir:

- Asistencia nutricional prenatal y posparto
- Nutricionistas y dietistas registrados
- Paquetes especiales de alimentos para quienes amamantan
- Consejos para que su hijo y su familia se alimenten de manera saludable
- Recetas nutritivas e información sobre seguridad alimentaria
- Alimentos propios de distintas culturas o aptos para personas con alergias alimentarias

REFERENCIAS A SERVICIOS Y APOYO

El WIC ofrece apoyo en su clínica local y también puede poner a su familia en contacto con recursos adicionales de su comunidad. Este apoyo puede incluir:

- Expertos designados en lactancia y consejeros entre pares (apoyo en la clínica)
- Proveedores de atención médica, como pediatras, especialistas en obstetricia y ginecología, parteras y dentistas
- Servicios de vacunación
- Servicios sociales
- Consejería para casos de violencia doméstica
- Consejeros sobre consumo de sustancias

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DE MERCADOS DE AGRICULTORES (FMNP)

- Los beneficios se otorgan en forma de cupones del FMNP o de crédito mediante EBT
- Están disponibles cada año, desde el verano hasta el otoño
- Se suman a los beneficios habituales del WIC
- En algunos estados, los participantes también pueden usar sus beneficios de valor en efectivo (CVB) del WIC en el mercado de agricultores

Nota: Los beneficios del FMNP pueden variar según la participación de cada estado en el programa.

