

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

BUSQUE UNA CLÍNICA CERCA DE USTED:
signupwic.com/es/find-a-clinic

AVERIGÜE SI ES ELEGIBLE:
signupwic.com/es/get-started



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.



UN COMIENZO SALUDABLE CON EL WIC

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.

