

## Programa de nutrición WIC

Los alimentos nutritivos ayudan a las familias a conservarse sanas.

WIC es un programa de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños que ayuda a las familias a conservarse sanas.

Cuando usted participa en WIC, recibe GRATIS los servicios siguientes:

- Sugerencias sobre cómo alimentarse y cómo alimentar a su bebé;
- Apoyo con la lactancia de su bebé;
- Clases de nutrición y recetas;
- Cheques para comprar alimentos sanos;
- Ayuda para obtener otros servicios, como vacunas para su bebé.

Usted podría ser elegible para los servicios de WIC si:

- Está embarazada; o
- Está dando de lactar; o
- Ha dado a luz hace menos de seis meses, si no está dando de lactar; o
- Tienen hijos de menos de 5 años de edad; Y
- Tiene necesidades de salud, médicas o nutricionales; y
- Los ingresos de su unidad familiar se ciñen o son inferiores a las pautas de WIC.
  - » Para informarse sobre los ingresos actuales por tamaño familiar, visite [www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic) o marque 211 ó 1-800-723-3638.

No es necesario ser ciudadano de los Estados Unidos para recibir los servicios de WIC. Muchas de las personas que participan en WIC son familias que trabajan.

Para obtener más información

Ubique una **clínica de WIC** cerca de usted marcando 211 ó 1-800-723-3638. También puede visitar [www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic) o [211info.org](http://211info.org) para obtener más información.