

¿Cuáles son algunos de los alimentos saludables que puedo conseguir para mi familia con los beneficios de WIC?

- ✓ Leche
- ✓ Pan integral y tortillas
- ✓ Cereal
- ✓ Queso
- ✓ Jugo
- ✓ Huevos
- ✓ Frijoles
- ✓ Manteca de cacahuete
- ✓ Fruta y verdura
- ✓ Comida y cereales para bebés
- ✓ Fórmula



¿Puede mi familia inscribirse en el programa WIC?

WIC es para todo tipo de familias, familias con padres casados o solteros y que trabajan o se quedan en casa.

Si eres el padre, la madre, el padre adoptivo u otro tutor legal de un niño menor de 5 años de edad, puedes solicitarlo para tu hijo.

Si eres una mujer embarazada, que está amamantando o tienes un bebé de hasta 6 meses de edad, puedes solicitarlo para ti.

WIC tiene requisitos de ingresos más altos que SNAP (EBT, estampillas de comida) o Medicaid, por lo que incluso si no calificas para SNAP o Medicaid, todavía puedes calificar para el programa WIC.

ARLINGTON VIRGINIA

Arlington County WIC Clinic
Sequoia Plaza
2100 Washington Blvd., 2nd Floor
Arlington, VA 22204

703-228-1260
www.wicva.com

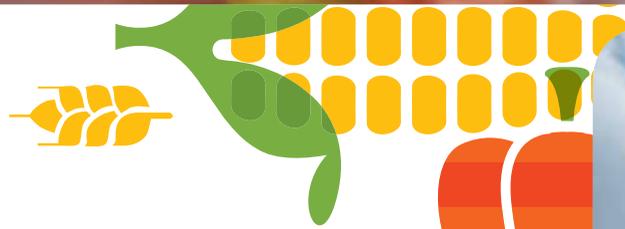
USDA ofrece igualdad de oportunidades.



PROGRAMA WIC DE VIRGINIA

Construyendo un futuro mejor y más saludable para las familias de Virginia





¿QUÉ LE OFRECE WIC A MI FAMILIA?

Embarazo saludable

WIC te ayuda a darle a tu bebé un comienzo saludable. Con educación prenatal y alimentos saludables, WIC te ayuda a alimentar a tu bebé mucho antes de que nazca.

Apoyo para la lactancia

La lactancia materna debe ser natural y saludable tanto para la mamá como para el niño, pero no siempre es fácil. El programa de apoyo a la lactancia de WIC te guía para enfrentar este desafío con expertos en lactancia y clases, grupos de personas como tú y líneas telefónicas de apoyo para la lactancia materna. WIC también ofrece extractores de leche a las madres necesitadas.

Educación nutricional

Cuando se trata de mantener a los niños sanos, a menudo depende de la mamá, de su lista de compras y de su imaginación en la cocina. Con dietistas registrados al alcance, WIC ayuda a toda la familia a comer mejor.

Comida sana

En WIC, aprendes qué es lo que debes comer durante el embarazo o el período de lactancia y con qué debes alimentar a tus niños durante su desarrollo. También obtienes beneficios de WIC que pueden utilizarse en tiendas de abarrotes

Exámenes de salud

WIC controlará la altura, el peso y el hierro de tus hijos para que tengas la seguridad de que están creciendo fuertes.

Derivaciones

El programa WIC hace mucho más que proporcionar a las familias alimentos, educación nutricional y apoyo a la lactancia. WIC ofrece una puerta de entrada a la atención médica y conecta a las familias con los recursos que necesitan.