

# Comience de manera saludable con **WIC!**



WIC puede ayudar a su familia a comer bien y mantenerse saludable.

---

## **WIC proporciona:**

- Alimentos nutritivos, como frutas, verduras, leche, huevos y más
- Educación nutricional enfocada en las necesidades de su familia
- Información sobre la lactancia y apoyo
- Derivaciones a otros servicios útiles

## **WIC le da la bienvenida a:**

- Personas recientemente embarazadas
- Familias trabajadoras
- Padres, abuelos, padres de crianza y otros cuidadores primarios

## **Puede calificar si cumple con lo siguiente:**

- Está embarazada, acaba de tener un bebé, está amamantando o tiene un hijo menor de cinco años.
- Tiene un ingreso por debajo de cierto monto u obtiene beneficios de SNAP, Medicaid o TANF.
- Vive en el estado de Nueva York (WIC no pregunta sobre el estado migratorio ni la ciudadanía)

¡Es un momento excelente para obtener el WIC! WIC puede ayudarle a comprar los alimentos nutritivos que su hijo necesita para crecer sano y fuerte. Las familias pueden elegir citas en persona en un oficina de WIC o citas telefónicas desde su hogar. Los servicios son gratuitos y es fácil solicitarlos.

---

Para obtener más información, visite [health.ny.gov/wic](https://health.ny.gov/wic) o póngase en contacto con su oficina local del programa WIC: