



¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO OBTENER CON WIC?

WIC le ayuda a darle alimentos saludables y deliciosos a su familia que usted se sentirá bien en servir. A través de WIC puede obtener alimentos saludables gratis como:

- Comida para bebé
- Arroz integral
- Pescado enlatado
- Cereal
- Queso
- Frijoles/chícharos secos o enlatados
- Huevos
- Jugo de fruta
- Frutas y vegetales
- Leche en polvo para bebé
- Leche
- Mantequilla de maní
- Tortillas
- Pan integral y pasta
- Tofú



¿Tiene preguntas? Póngase en contacto con WIC hoy para aprender más. Llame a la oficina WIC más cercana a usted (consulte el panel posterior) o al **1-800-942-1007** o visite mass.gov/wic.



Para conocer más acerca de WIC, llame al **1-800-942-1007** o a un programa cerca a usted.

ÁREA DE BOSTON

Cambridge/Somerville	(617) 575-5330
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North/Mattapan	(617) 825-8994
Dorchester South/South Boston	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6440
Jamaica Plain/Brighton	(617) 983-6086
Roxbury/South End	(617) 989-3055
South Cove	(617) 521-6777

CAPE

Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(508) 240-0853

CENTRAL

Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 762-5700

NORESTE

Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
North Shore	(781) 599-7290
North Suburban	(781) 338-7578
Northern Essex	(978) 374-2191

SURESTE

Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Plymouth	(508) 747-4933
Quincy	(617) 376-8701
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346 x227

OCCIDENTE

Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/Hampshire/No. Quabbin	(413) 376-1160 x160
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Form #147



BUENA ALIMENTACIÓN y MUCHO MÁS!



¿QUÉ ES WIC?

WIC es un programa de nutrición que ofrece educación acerca de nutrición y salud, alimentos saludables y otros servicios sin costo a las familias de Massachusetts que califiquen. WIC significa, por sus iniciales en inglés, mujeres, infantes y niños.



¿QUÉ OFRECE WIC?

El objetivo de WIC es mantener saludables a las mujeres embarazadas, madres que amamantan y a niños menores de 5 años. Para esto, WIC ofrece:

- Consultas personalizadas de nutrición
- Alimentos saludables gratis
- Sugerencias para comer bien para mejorar la salud
- Referidos para atención médica y dental, seguro de salud, cuidado de niños, asistencia para combustible y vivienda, y otros servicios que pueden beneficiar a la familia entera

¡Pero eso no es todo! WIC ofrece clases de lactancia, apoyo personalizado para la lactancia, así como valoraciones de inmunización y referidos. WIC también ofrece a los padres la oportunidad de hablar con otros padres acerca de nutrición y otros temas de salud que son importantes para sus familias.



¿PARA QUIÉN ES WIC?

WIC es para todo tipo de familias: padres casados y solteros, que trabajen o no. Si usted es padre, madre, abuelo, padre adoptivo u otro tutor legal de un niño menor de 5 años, usted puede aplicar para recibir WIC para su hijo.



Usted puede participar en WIC, si:

- Vive en Massachusetts
- Tiene una necesidad nutricional (el personal de WIC puede ayudarle a determinar si es el caso)
- Es un niño menor de 5 años, o es una mujer embarazada o está lactando, y
- Tiene un ingreso familiar inferior a la siguiente tabla de WIC

HOGAR	INGRESO ANUAL	INGRESO MENSUAL	INGRESO SEMANAL
1	\$21,978	\$1,832	\$423
2	29,637	2,470	570
3	37,296	3,108	718
4	44,955	3,747	865
5	52,614	4,385	1,012
6	60,273	5,023	1,160
7	67,951	5,663	1,307
8	75,647	6,304	1,455

Si usted está embarazada debe contarse por dos.

Usted califica automáticamente por ingreso para WIC si actualmente recibe TAFDC, cupones para comida o MassHealth. (Los miembros de MassHealth con cobertura de asistencia familiar o CommonHealth no califican automáticamente por ingreso). Los niños adoptivos menores de 5 años también califican automáticamente para WIC.

¿LOS HOMBRES PUEDEN PARTICIPAR EN WIC?

¡WIC da la bienvenida a los hombres! WIC reconoce la importante función que los padres, abuelos, padrastros y otros tutores tienen en el cuidado de los niños. Se invita a los padres y otras personas a cargo del cuidado de niños menores de 5 años a que se inscriban y traigan sus niños a citas, asistan a talleres de nutrición y salud, y usen los beneficios de WIC en tiendas de comestibles.

¿CÓMO APLICO PARA WIC?

Llame a la oficina del Programa WIC en su comunidad para una cita o llame al 1-800-942-1007. Muchas oficinas WIC están abiertas por las noches y los sábados, de manera que usted no tenga que faltar al trabajo. Las personas sin cita son siempre recibidas.

1-800-942-1007

