

BUENA COMIDA

Y MUCHO MÁS



¿QUÉ PROPORCIONA WIC?

Leche

Queso

Huevos

Cereal

Granos enteros

Frutas frescas o congeladas

Verduras frescas o congeladas

Jugo de frutas/verduras

Frijoles/guisantes secos o enlatados

Mantequilla de maní (cacahuete)*

Pescado enlatado*

Cereal para bebés

Frutas y verduras para bebés

Carnes para bebés*

Fórmula fortificada con hierro para bebés

*Puede que no esté disponible en todos los paquetes de alimentos



Para encontrar o comunicarse con un departamento de salud y una clínica WIC locales en Arkansas, visite www.healthy.arkansas.gov/local-health-units.

Para obtener información acerca de los servicios de lactancia materna, llame al 1-800-445-6175 o visite www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/breastfeeding-information-and-support.

¿QUÉ ES WIC?

WIC significa *Women, Infants, and Children* (Mujeres, bebés y niños). WIC es un programa nutricional que proporciona alimentos saludables, referencias, información sobre la nutrición y la salud, y otros servicios a individuos elegibles.

WIC proporciona:

- Orientación personalizada sobre la nutrición
- Oportunidades de aprendizaje sobre la nutrición, que abarcan temas como la alimentación sana y cómo mantener un peso saludable
- Apoyo a la lactancia
- Cheques para alimentos saludables
- Referencias para cuidado médico y dental, inmunizaciones, seguro médico, cuidado infantil y otros servicios



¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR EN WIC?

Llame al Programa WIC en su comunidad para marcar una cita (ver reverso) o llame al 1-800-235-0002.

Si es un padre o una madre, abuelo (a), padre de acogida u otro tipo de tutor de un niño de menos de 5 años de edad, puede enviar su solicitud a WIC por su niño. Si está embarazada, en posparto o lactando, puede enviar su solicitud por usted.



Puede participar en WIC si:

- Vive en Arkansas
- Tiene una deficiencia nutricional (el personal de WIC determinará esto)
- Es un bebé, niño de menos de 5 años, o si es una mujer embarazada, está lactando o en posparto
- Su ingreso familiar es igual o menor a los requisitos de WIC o recibe Medicaid, ARKids, SNAP (estampillas de alimentos) o TEA



Llame al: 1-800-235-0002
Visite: www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.
Julio de 2023