



# Las familias de California crecen sanas con WIC



# ¿Qué es WIC?

El Programa de nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) ayuda a personas que están en embarazo o que acaban de tener un bebé y a los niños de hasta 5 años de edad a comer bien, estar activos y mantenerse saludables. WIC da la bienvenida a parejas, abuelos, padres adoptivos o tutores que cuidan a niños elegibles. Los servicios de WIC se proporcionan sin costo para usted.



# Es posible que usted califique si:

- está en embarazo, dando pecho, acaba de tener un bebé (o tuvo una pérdida reciente de un embarazo); o
- tiene o cuida a un niño menor de 5 años de edad; **y**
- tiene un ingreso bajo a mediano o recibe beneficios de Medi-Cal, CalWORKS (TANF) o CalFresh (SNAP); **y**
- vive en California.



# Los servicios de WIC incluyen:

## Información sobre nutrición y salud

- información prenatal,
- apoyo para dar pecho,
- consejos sobre una alimentación saludable para su familia,
- recetas nutritivas y mucho más.



# Beneficios de comida mensuales para obtener alimentos saludables

- frutas y verduras,
- panes de grano integral, tortillas, pasta o arroz integral y más,
- frijoles, chícharos o lentejas,
- crema de cacahuete,
- leche y jugo,
- tofu y leche de soya,
- yogur,
- huevos,
- queso,
- cereal,
- pescado enlatado,
- comida y fórmula para bebés.



# Información y apoyo para dar pecho

## Esto puede incluir:

- clases grupales o individuales,
- apoyo individual de una consejera o especialista en lactancia,
- préstamos de sacaleches para participantes que cumplan los requisitos.

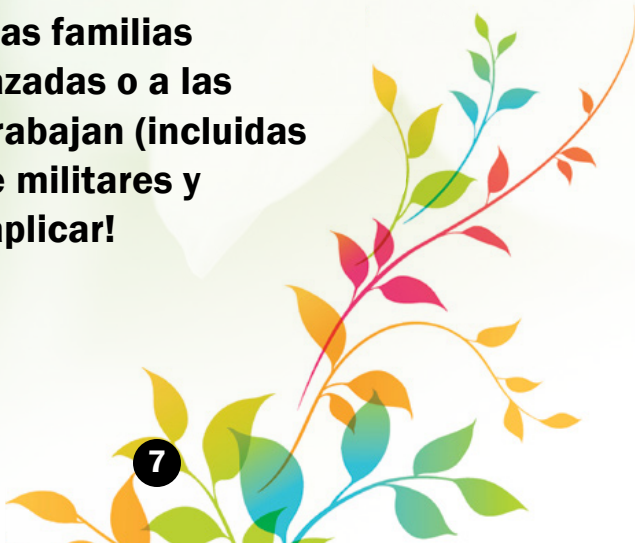


# Referencias

Ayuda para encontrar atención médica y otros servicios comunitarios útiles.



**¡Animamos a las familias recién embarazadas o a las familias que trabajan (incluidas las familias de militares y migrantes) a aplicar!**



# Visite nuestro sitio web MyFamily.WIC.ca.gov o descargue la aplicación gratuita de WIC de California (California WIC App) para:

- averiguar si es elegible,
- ubicar las oficinas de WIC,
- encontrar tiendas de WIC cerca de usted.



# ¿Dónde puedo encontrar a WIC?

WIC tiene oficinas en todo California. Llame a su oficina local de WIC para programar una cita y encontrar ubicaciones cerca de usted. ¡Muchas oficinas de WIC aceptan visitas sin cita previa, ofrecen citas por teléfono o video, y están abiertas en las noches o los sábados!

Para encontrar la oficina de WIC más cercana, visite **MyFamily.WIC.ca.gov** o llame al **1-800-852-5770** o a la oficina local de WIC a continuación:

**Su oficina local de WIC es:**



**California Department of Public Health, California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Spanish) Rev 09/23