



## ¿QUÉ PUEDO COMPRAR CON LOS CHEQUES DE WIC?

Es fácil usar los cheques de WIC. Sólo debe llevarlos con usted cuando haga las compras de supermercado y usarlos para obtener alimentos saludables y gratuitos, que incluyen:

- LECHE
- HUEVOS
- CEREALES
- JUGO DE FRUTA
- QUESO
- FÓRMULA PARA BEBÉS
- ZANAHORIAS
- MANTEQUILLA DE MANÍ
- FRIJOLAS/GUISANTES SECOS
- ATÚN

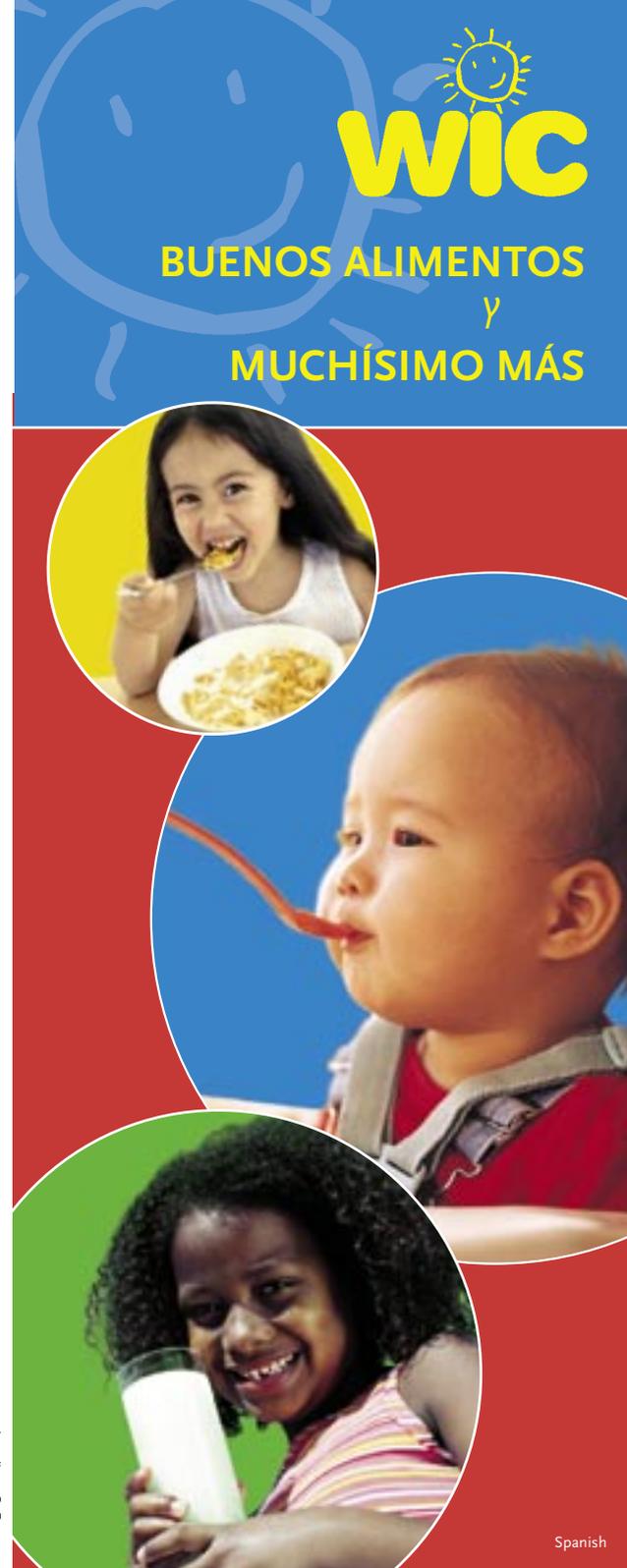
¿Tiene alguna pregunta? Comuníquese con WIC hoy para saber más. Llame a la oficina de WIC más cercana o al 1-800-942-1007, o visite [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic).

Para consultar acerca de WIC, llame al 1-800-942-1007 o a una oficina del programa cercana.

Boston area	
Blue Hill Corridor	(617) 822-5584
Brighton/Roslindale	(617) 789-2439
Cambridge/Somerville	(617) 666-5059
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North	(617) 825-8994
Dorchester South	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6400 x0
Jamaica Plain	(617) 522-4700 x6253
Roxbury	(617) 989-3055
South Boston	(617) 464-5850
South Cove	(617) 521-6777
South End	(617) 425-2070
Cape	
Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(800) 675-1188
Plymouth	(508) 747-4933
Central	
Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 860-7744
Northeast	
Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
Lynn	(781) 599-7290
Malden/Everett	(781) 338-7578
Northern Essex	(978) 374-2191
Southeast	
Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Quincy	(617) 376-4190
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346
Western	
Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/No. Quabbin	(413) 376-1160
Hampshire County	(413) 584-3591
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029

Programa de Nutrición WIC • 1-800-942-1007  
División de Nutrición • Departamento de Salud Pública de MA • TDD/TTY: 617-624-5992

USDA ofrece a todos igualdad de oportunidades en el empleo y servicios.



10/03 #147-S

Spanish

## ¿QUÉ ES WIC?

WIC es un programa de nutrición que proporciona información sobre nutrición y salud, alimentos saludables y otros servicios gratuitos a familias de Massachusetts calificadas. La sigla WIC corresponde a Mujeres, Infantes y Niños (Women, Infants and Children) en inglés.

## ¿QUÉ OFRECE WIC?

La meta de WIC es ayudar a las mujeres embarazadas o que están amamantando y a los niños menores de 5 años a mantenerse saludables. Con este fin, el programa WIC ofrece:

- Consultas de nutrición personalizadas
- Cheques para alimentos saludables y gratuitos
- Sugerencias para comer bien y mejorar la salud
- Referencias para consultas médicas y dentales, seguro de salud, cuidado de niños, asistencia para vivienda y combustible, y otros servicios que pueden beneficiar a toda la familia

Pero eso no es todo. WIC también ofrece control y referencias para inmunizaciones, apoyo en la lactancia y cursos de nutrición y salud sobre diversos temas tales como:

planificación de comidas, cómo mantener un peso saludable, niños melindrosos para comer, cómo cuidar a un bebé recién nacido y cómo hacer las compras con un presupuesto limitado.



## ¿PARA QUIÉN ES EL PROGRAMA WIC?

El programa WIC está destinado a todo tipo de familias: padres casados y solteros, que trabajan o no trabajan. Si usted es padre, madre, abuelo, padre o madre tutelar (foster parent) o otro tipo de tutor legal de un niño menor de 5 años, puede solicitar WIC para su hijo.

Usted puede participar en WIC si:

- Vive en Massachusetts
- Tiene necesidades nutricionales específicas (el personal de WIC puede ayudarle a determinar esta situación)
- Es un niño menor de 5 años, o es una mujer embarazada o está amamantando
- Sus ingresos familiares son menores que las pautas de WIC (como se muestra a continuación)

TABLA DE PAUTAS DE INGRESOS DE WIC

CANTIDAD DE PERSONAS EN EL HOGAR	ANUALES	MENSUALES	SEMANALES
1	\$17,223	\$1,436	\$332
2	23,106	1,926	445
3	28,989	2,416	558
4	34,872	2,906	671
5	40,755	3,397	784
6	46,638	3,887	897
7	52,521	4,377	1,010
8	58,404	4,867	1,124

SI USTED ESTÁ EMBARAZADA, DEBE CONTARSE COMO DOS PERSONAS.

Si usted recibe actualmente TAFDC, Food Stamps o MassHealth (Medicaid), es elegible automáticamente por sus ingresos. Los niños en familias adoptivas temporales, menores de 5 años son elegibles para WIC automáticamente (foster children).

## ¿PUEDEN PARTICIPAR LOS HOMBRES EN WIC?

¡En WIC, los hombres son bienvenidos!

WIC reconoce el importante papel que los padres, abuelos, padrastros y otros tutores desempeñan en el cuidado de los niños. Se incentiva a los padres y otras personas a cargo del cuidado de niños menores de 5 años a inscribirse y traer a los niños a las citas, participar de cursos sobre nutrición y salud y usar cheques de WIC en las tiendas de alimentos.



## ¿CÓMO SOLICITO EL PROGRAMA WIC?

Llame a la oficina del programa WIC de su comunidad para coordinar una cita (vea los teléfonos al dorso) o llame al 1-800-942-1007. Muchas oficinas de WIC están abiertas por la noche y los sábados para que usted no tenga que faltar a su trabajo. Las visitas sin cita previa son bienvenidas.

  
**1-800-WIC-1007**