



**Public Health**

Prevent. Promote. Protect.

**Winnebago County, WI**

**¿Necesita ayuda para  
comprar alimentos  
saludables para usted  
y sus hijos?**



## **¡WIC ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARLO!**

El Programa Especial de alimentos suplementarios para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) ofrece educación nutricional, apoyo a la lactancia y una gran variedad de alimentos nutritivos para mujeres de bajos ingresos que estén embarazadas, en el período de lactancia o en el período de postparto, así como a los bebés y los niños de hasta cinco años de edad.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

*Prevenir. Promover. Proteger.*

## ¿QUÉ ES WIC?

---

WIC es un Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños que ayuda a las familias a comprar, mensualmente, ciertos alimentos previamente aprobados, y provee educación nutricional, referencias a recursos locales y apoyo para la lactancia.

## TIPOS DE APOYO QUE OFRECEMOS:

---

- Apoyo durante el embarazo y la lactancia.
- Consejos nutricionales.
- Tarjeta electrónica WIC para comprar alimentos saludables aprobados por WIC, incluyendo:
  - Frutas y verduras, cereales infantiles, alimentos para bebés, cereales fortificados con hierro, jugos de frutas y verduras, huevos, leche, queso, yogur, bebidas a base de soya, tofu, mantequilla de maní, pan integral y mucho más. (Escanee el código QR para obtener más información sobre los beneficios de WIC)
  - Para los bebés que no reciben leche materna, WIC ofrece fórmula infantil (leche de fórmula) fortificada con hierro.
- Exámenes de salud (que incluyen medidas, peso y niveles de hierro)
- Programa Fit Families: motiva a los niños a aumentar su nivel de ejercicio, el consumo de frutas y verduras y a elegir bebidas saludables.
- Programa de nutrición del mercado de agricultores: ofrece cupones, además de los beneficios regulares del WIC para comprar frutas y verduras cultivadas localmente en mercados de agricultores/puestos de granja aprobados, durante los meses de verano.
- Recursos y referencias para otros programas comunitarios.



## ¿QUIÉN CALIFICA?

---

Mujeres embarazadas, madres en posparto con bebés y niños menores de 5 años que cumplen con los requisitos de ingresos. Muchas familias que trabajan cumplen con los requisitos de WIC. ¡Visítenos para presentar su solicitud o llame para ver si califica! Puede calificar si:

- No tiene ingresos.
- Si participa en otros programas de asistencia (Badgercare, Foodshare, etc.), pueda que cumpla con los requisitos de ingresos para WIC.
- Escanee el código QR para ver si cumple los requisitos y para obtener más información.



## BENEFICIOS DEL WIC:

---

### **WIC ayuda a las mujeres a:**

- Recibir apoyo y recursos para recibir temprana atención prenatal.
- Recibir educación sobre hábitos alimenticios saludables.
- Ofrecerles alimentos saludables.
- Aprender a cuidar y comprender los comportamientos del bebé.
- Aprender a alimentar a su bebé.

### **WIC ayuda a los bebés a:**

- Crecer bien consumiendo los nutrientes adecuados (lactancia materna o alimentación con fórmula).
- Empezar a comer alimentos en puré y alimentos de mesa de manera segura.
- Cumplir con las etapas desarrollo.

### **WIC ayuda a los niños a:**

- Superar los desafíos alimentarios.
- Controlar los niveles de hierro.
- Tener una dieta saludable llena de nutrientes para el crecimiento y el desarrollo.
- Aumentar la actividad física y disminuir el tiempo frente a las pantallas.
- Recibir referencias para atención médica y otras cuestiones de desarrollo o comportamiento.



## CONTÁCTENOS

WIC@winnebagoountywi.gov

### OSHKOSH

112 Otter Ave, 2nd Floor  
Oshkosh, WI

**Teléfono:** (920) 232-3350

**Mensaje de texto:** (920) 267-7610

### NEENAH

211 N Commercial St, 2nd Floor  
Neenah, WI

**Teléfono:** (920) 729-2945

**Mensaje de texto:** (920) 383-1102