



## ¿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

¡WIC ahora tiene una tarjeta de beneficios electrónica y una aplicación llamada "WIC Shopper" para hacer las compras más convenientes y rápidas que nunca!



## WIC LOCATIONS

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	(508) 771-7896
Outer Cape	(508) 240-0853

### CENTRAL

Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 796-7000

### 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

### OCCIDENTE

Berkshire North	(413) 447-3495
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/Hampshire/No. Quabbin	(413) 376-1160
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.




**BUENA ALIMENTACIÓN  
y MUCHO MÁS!**

[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)



## ¿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 que las familias tengan un comienzo saludable. Para hacer esto, WIC proporciona:

- 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)
- Está embarazada, amamantando o es un niño menor de 5 años
- Tiene un ingreso familiar inferior a la siguiente tabla de WIC

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.

MEMBROS DA FAMILIA	ANUAL	MENSAL	SEMENSAL
1	\$26,973	\$2,248	\$519
2	\$36,482	\$3,041	\$702
3	\$45,991	\$3,833	\$885
4	\$55,500	\$4,625	\$1,068
5	\$65,009	\$5,418	\$1,251
6	\$74,518	\$6,210	\$1,434
7	\$84,027	\$7,003	\$1,616
8	\$93,536	\$7,795	\$1,799



## ¿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 PUEDO SOLICITAR WIC?

Usted puede iniciar una solicitud de WIC en línea visitando [www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic), o yendo a la página de Facebook de Mass WIC, @MassWIC. Las familias interesadas pueden hacer clic en "Solicitar WIC" (Apply for WIC) y enviar información básica para iniciar su solicitud. O puede comunicarse con el Programa WIC en su comunidad para programar una cita, o llamar al 1-800-942-1007. Muchas oficinas de WIC están abiertas por las noches y los sábados para que usted no tenga que faltar a la escuela ni al trabajo. ¡Quienes vienen sin cita son siempre bienvenidos!

