¿Qué provee WIC y quiénes reciben los beneficios?

Educación en Nutrición WIC
Las clientas reciben consejería individual en nutrición. Las clientas tienen la oportunidad de discutir con una nutricionista preguntas o dudas en nutrición. Tres meses después de la certificación, las clientas asisten a una clase de nutrición. Los hombres que tienen familiares participando en el programa pueden asistir a las clases de nutrición.

Consejería de Alto Riesgo
Para aquellas clientas con riesgos identificados relacionados con salud y nutrición, se recomienda consejería individual con una dietista registrada. Se hacen citas para estas personas después del control hecho por la nutricionista de WIC.

Apoyo para dar pecho
Las clientas reciben estímulo e instrucciones en dar pecho. En muchos casos, a las mujeres que dan pecho, se les provee con sacaleches gratuitamente. WIC ayuda a las clientas a que aprendan porqué dar pecho es el mejor comienzo para el bebé, cómo dar pecho mientras se sigue trabajando, el papel del Papá en estimular el dar pecho, consejos para adolescentes que dan pecho, cómo sacar y conservar la leche, y mucho más.

Alimentos Nutritivos
Cereal

- Fortificado con hierro y bajo en azúcar

OPCIONES DE GRANOS ENTEROS
- Pan (trigo entero o grano entero) o tortillas (maíz o trigo entero) o arroz integral o avena

FRUTAS Y VEGETALES
- Beneficios en efectivo para frutas y vegetales
- Jugo 100% rico en Vitamina C

LÁCTEOS
- Leche desgrasada, de baja grasa (1%) o grasa reducida (2%) para mujeres y niños de 2 años en adelante
- Leche entera para niños de 12 a 24 meses

- Queso
- Bajo pedido substituciones de leche de soja o tofu

PROTEÍNAS

- Huevos
- Frijoles secos, arvejas o lentejas y/o mantequilla de maní
- Atún en lata y/o salmón para las mamás que dan pecho exclusivamente

COMIDA PARA BEBÉS

- Frutas y vegetales para bebés
- Carne para bebés
- Cereal para bebé
- Leche en polvo o concentrada para bebés

WIC no provee toda la leche en polvo o concentrada que su bebé necesita. Proteja su provisión de leche materna dando pecho a su bebé cada vez que estén juntos. Usted y su bebé seguirán recibiendo beneficios de salud mientras siga dando pecho y a lo mejor no necesita comprar leche en polvo o concentrada.

DERIVACIONES A OTROS PROGRAMAS COMUNITARIOS

WIC deriva a clientes a una gran variedad de agencias y programas de servicios sociales y de salud. El personal de WIC le ayuda a encontrar estos servicios.