832-393-5427

Únete a nuestra familia saludable

TEXAS WIC

“Me alegra saber que hay un programa como WIC que ayuda a las mamás y a los bebés a recibir lo que necesitan para estar saludables”.

Anímate.

Cada mes, casi un millón de tejanos acuden a WIC para recibir servicios, apoyo y el ánimo que necesitan para comer bien, tener un embarazo saludable, amamantar con éxito y criar a niños asombrosos.

¿Sabías que más de la mitad de los bebés en Texas reciben servicios de WIC?

Los beneficios de WIC son para:

- **las mujeres embarazadas.**
- **las nuevas mamás.**
- **los bebés.**
- **los niños hasta el 5to cumpleaños.**

Crece
con nosotros.

Sabemos que la salud de tu familia es importante para ti. WIC ayuda a las familias de Texas como la tuya a lograr la buena salud, y lo mejor de todo es — **WIC crece contigo**.

WIC de Texas:

- te apoya a ti y a tu hijo desde el embarazo, hasta el parto, y en la **crianza de tu niño pequeño.**
- comparte maneras para mantenerte saludable ofreciendote **clases, actividades para los niños, demostraciones de cocina** y consejos para la compra de alimentos.
- **te conecta** a otras familias para platicar acerca de metas saludables.
- **contesta tus preguntas** acerca de la buena nutrición para tu familia.
- te brinda **atención individual** de parte de los expertos en la lactancia materna y beneficios extras tal como los sacaleches y paquetes de alimentos especiales.
- te ayuda a **encontrar otros servicios del cuidado de la salud** cercanos a ti.
- te ayuda a comprar los alimentos que tú y tus hijos necesitan para **mantenerse saludables**.

Recibe alimentos saludables y *más!*

Los beneficios de WIC de Texas te ofrecen mucho más que la ayuda para comprar alimentos saludables para tu familia. **Puedes tomar clases en línea, juntarte con otras familias y recibir consejería individual** sobre la nutrición para poder tomar opciones hábiles y preparar comidas deliciosas para la familia.

Si reúnes los requisitos, recibirás un paquete de alimentos **diseñado especialmente para satisfacer tus necesidades**, y una tarjeta de Texas WIC que podrás usar en el supermercado. La tarjeta puede llevar la cuenta de tus beneficios de alimentos de WIC y funciona como una tarjeta de débito.

Los paquetes de alimentos de WIC están llenos de los nutrientes que tu familia necesita para crecer fuerte y saludable, tal como la fibra, el calcio y el hierro.

Tu paquete de alimentos podría incluir:

- Frutas y verduras
- Jugos 100% de fruta y verdura
- Leche, queso, y yogur
- Huevos
- Granos integrales, como arroz integral, tortillas de trigo integral, pasta de trigo integral, y pan de trigo integral
- Cereales saludables
- Frijoles
- Crema de cacahuate
- Pescado enlatado
- Fórmula y alimentos para bebés

Llama al 1-800-942-3678 *para empezar.*

WIC está disponible para muchas familias y niveles de ingresos. Si recibes beneficios de Medicaid, TANF o el Programa SNAP quizás cumplas con los requisitos de ingresos de WIC. Si no calificas para estos programas, puede ser que aún califiques para WIC.

Cuando hayas ingresado al programa, nos vendrás a ver cada tres meses. Agregaremos más beneficios a tu tarjeta de WIC y platicaremos sobre la salud de tu familia.

En la clínica, el personal atento de WIC:

- te hará varias preguntas sobre los habitos nutricionales de tu familia.
- revisará la salud de tu familia.
- tomará en cuenta tus ingresos.

Llama al 1-800-942-3678 o visita www.TexasWIC.org para encontrar la clínica más cercana.

“Mi familia y yo no tendríamos el estado de salud que tenemos ahora sin el apoyo de WIC”.

Visite nuestro sitio web en

TexasWIC.org

1-800-942-3678

¡WIC te ayuda a criar a niños asombrosos!

TEXAS Department of State Health Service

TexasWIC.org

TEXAS WIC Opciones sabias • Familias sanas

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2015. Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados. Stock no. 13-92A Rev. 7/15