

# WIC

## Tal Como Usted Quiera

¿Estás embarazada o tiene hijos menores de 5 años? ¡El programa WIC puede darle a su familia un comienzo saludable! WIC ofrece alimentos saludables, educación nutricional, apoyo para la lactancia, solicitudes a otros programas y mucho más.

### Incluso las familias atareadas pueden participar en WIC:

#### Hay servicios a virtual o en persona: ¡usted elige!

- Puede averiguar si reúne los requisitos e inscribirse desde su casa o en una oficina del WIC.
- Las citas pueden hacerse por teléfono o en una oficina del WIC.
- Puede obtener recetas, información sobre alimentación saludable y consejos para planificar comidas a su conveniencia utilizando la educación nutricional en línea del WIC.



#### ¡Puede utilizar la tarjeta de compra eWIC para comprar alimentos saludables!

- Compre sus alimentos del programa WIC utilizando su tarjeta eWIC. Los beneficios se añaden a distancia.
- Pase su tarjeta por la caja registradora para comprar frutas, verduras, cereales, frijoles y mucho más.
- Compre los alimentos cuando más le convenga. Recuerde utilizar todos sus beneficios antes de que finalice su ciclo de beneficios de 30 días.
- ¡Guarde su tarjeta! La volverá a usar todos los meses.



La Tarjeta eWIC

WIC tiene muchas opciones flexibles que se adaptan a sus necesidades para que pueda dedicarle más tiempo a lo que más le importa.



Chatea con Wanda, la asistente virtual del programa disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener más información y encontrar una oficina del WIC. Escanee el código QR para chatear ahora, o visite **WICHelpNY.org** para obtener más información.

