



WHAT IS WIC?

The Women, Infant, and Children (WIC) Program is a nutrition and breastfeeding program that helps families eat well and stay healthy.

MN WIC WORKS!

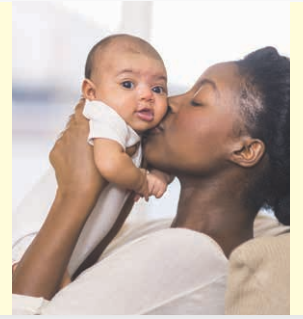
WIC families have...

- ✓ Healthier pregnancies
- ✓ Healthier births
- ✓ Healthier children

APPLY FOR WIC TODAY!



WHO IS WIC FOR?



WOMEN

- Pregnant women
- Breastfeeding women until the infant's first birthday
- Women whose pregnancy ended less than six months ago



INFANTS

Infants from birth to 1 year of age



CHILDREN

Children from 1 year of age up to 5 years of age, including foster and adopted children

Other guardians can apply for WIC on behalf of their infants and children. WIC welcomes fathers, grandparents, adoptive, and foster parents at all WIC visits.

DO I QUALIFY?

Scan for WIC income guidelines:



HOW DOES WIC HELP FAMILIES?

- **HEALTHY FOODS**
We provide fruits & vegetables, milk, cheese, yogurt, eggs, whole grains, cereal, peanut butter/beans, and more!
- **BREASTFEEDING SUPPORT**
We help new moms meet their breastfeeding goals.
- **NUTRITION EDUCATION**
We provide healthy eating advice for you and your family.
- **OTHER RESOURCES**
We can connect you to other programs in your community.



P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
1-800-657-3942
health.state.mn.us/wic

This institution is an equal opportunity provider.
Printed on recycled paper.



¿CÓMO FUNCIONA WIC?

Las familias del WIC tienen...

- ✓ Embarazos más saludables
- ✓ Partos más saludables
- ✓ Hijos más saludables

¿CÓMO SOLICITAR LOS BENEFICIOS DE WIC HOY MISMO?



¿EN QUÉ CONSISTE WIC?

Women, Infant, and Children (WIC, Mujeres, bebés y niños) es un programa de nutrición y lactancia que ayuda a las familias a comer bien y mantenerse saludables.



¿A QUIÉNES ESTÁ DESTINADO WIC?



MUJERES

- Mujeres embarazadas.
- Mujeres embarazadas hasta el primer año del lactante.
- Mujeres cuyo embarazo haya terminado menos de seis meses atrás.



LACTANTES

Lactantes desde su nacimiento hasta el primer año.



NIÑOS

Niños de uno a cinco años, incluyendo a niños acogidos y adoptados.

Otros tutores pueden solicitar los beneficios de WIC para favorecer a los lactantes y niños que tengan a su cargo. WIC recibe con gusto a los padres, abuelos, padres adoptivos y de acogida en todas las visitas a WIC.

¿SOY ELEGIBLE?

Escanea los requisitos de ingresos para acceder a los beneficios de WIC:



¿CÓMO AYUDA WIC A LAS FAMILIAS?

- **ALIMENTOS SALUDABLES**
iProporcionamos frutas y verduras, leche, queso, yogur, huevos, granos integrales, cereales, crema de maní, frijoles y mucho más!
- **APOYO CON LA LACTANCIA**
Ayudamos a las mamás primerizas a alcanzar sus objetivos de lactancia.
- **EDUCACIÓN SOBRE NUTRICIÓN**
Proporcionamos consejos de alimentación saludable para ti y tu familia.
- **OTROS RECURSOS**
Podemos facilitarte el acceso a otros programas de tu comunidad.

