

## ¿Qué es el WIC?

El Programa de Nutrición Especial Complementaria para **Mujeres, Infantes, y Niños (WIC)**, según sus siglas en inglés) es un programa de asistencia federal del Food and Nutrition Service (Servicio de Comidas y Nutrición) del United States Department of Agriculture y es administrado por el Michigan Department of Health and Human Services.

El Programa WIC de Michigan opera a través de departamentos de salud locales y organizaciones sin fines de lucro en los 83 condados de Michigan, para servir a mujeres, infantes y niños de hogares con ingresos bajos y moderados en riesgo nutricional.

## El WIC Brinda

Las **Comidas del WIC** se pueden adquirir a través de beneficios electrónicos en muchas tiendas.

- ◆ Las **Mujeres y Niños** podrán recibir leche, queso, yogurt, huevos, bebidas con soja, jugos, cereales calientes y fríos, mantequilla de maní, frutas y vegetales frescos, arroz integral, panes de trigo integral/ cereales integrales, bollos, pasta, maíz suave y tortillas de trigo integral, frijoles, guisantes y lentejas enlatados o secos. Las mujeres en período de lactancia materna también podrán recibir pescado enlatado.
- ◆ Los **Infantes** que reciban lactancia materna parcial o que no la reciban podrán acceder a formula para infantes.
- ◆ Los **Infantes de 6 meses de edad** podrán recibir cereales, frutas, vegetales y carnes.
- ◆ Las **Mujeres, infantes y niños** con condiciones que califiquen médicamente podrán recibir fórmulas especiales.

Las tiendas que suministran comidas del WIC permiten que las comidas nutritivas sean accesibles para la comidad.

**Educación Nutricional:** Se ofrece educación nutricional a todos los clientes, padres y sus cuidadores del WIC. Para aquellos clientes con problemas nutricionales de alto riesgo, un dietólogo registrado (RD/RDN) les ofrece servicios de consejería nutricional. Los temas pueden incluir alimentación infantil, compra de comidas, planificación de comidas, tomar decisiones alimenticias saludables y manejo del peso.

**Apoyo Durante la Lactancia Materna:** El WIC reconoce la lactancia materna como la forma óptima de nutrición para los infantes. El WIC le brinda apoyo a las madres durante la lactancia materna a través de clases, consejería de pares, grupos de apoyo y suministros.

**Derivaciones:** Los clientes del WIC son derivados a los **servicios de salud y sociales** apropiados tales como Medicaid, MI-Child, Healthy Kids, SNAP, inmunizaciones, exámenes médicos para niños, planificación familiar y Project FRESH.



## ¿Quién Puede Acceder al WIC?

### Mujeres:

- Embarazadas (y hasta seis semanas luego del nacimiento del bebé o el final del embarazo)
- Lactancia Materna (hasta el primer cumpleaños del infante)
- Luego del Parto (hasta seis meses luego del nacimiento del infante o el final del embarazo)

**Infantes:** Desde el nacimiento hasta su primer cumpleaños.



## Beneficios del WIC

- Reduce** fallecimientos de fetos y la mortalidad infantil.
- Reduce** los índices de nacimientos con bajo peso e incrementa la duración del embarazo.
- Mejora** el crecimiento de infantes y niños en riesgo nutricional y el desarrollo intelectual de los niños.
- Reduce** la incidencia de la anemia por deficiencia de hierro en los niños.
- Mejora** la ingesta dietaria en mujeres embarazadas y luego del parto y el aumento adecuado de peso en mujeres embarazadas.
- Ayuda** a las mujeres embarazadas a recibir cuidado prenatal más temprano.
- Ayuda** a los niños a estar más actualizados con las inmunizaciones.

## Conozca Más Sobre el WIC

Para más información, llame a su agencia local del WIC

O

Llame al 211 para encontrar su clínica del WIC más cercana.

Visite el WIC de Michigan: [www.Michigan.gov/WIC](http://www.Michigan.gov/WIC)

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.