

What is WIC?

WIC provides nutritious foods, nutrition education, breastfeeding support, and referrals to health and other social services to participants at no charge.

WIC food packages include:

- Fresh fruits and vegetables
- Milk and Cheese
- Eggs
- Peanut Butter
- Beans
- Whole grains
- Cereal



WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Who Can Qualify for WIC?

Women who are pregnant, postpartum or breastfeeding

Infants or children up to the age of 5

Families who have a moderately low income or are already receiving TANF, Medicaid or SNAP benefits

A variety of families can qualify for WIC:

- Single and Married families
- Working or not working
- Mothers and Fathers
- Grandparents
- Foster parents
- Legal Guardians

Starting healthy habits,
growing brighter futures



WIC Services Include

For more information
1-800-8-NEV-WIC
www.nevadawic.org

Nutrition Education

We will help your family create healthy habits and reach your family's nutrition goals with healthful tips, recipes and support.

Community Referrals

We want you to have the community and healthcare assistance you need. We provide referrals for immunizations, health care and other programs.

Nutritious Food

We will show you how to create healthy, affordable meals with the WIC Food Package by focusing on whole grains, fruits, vegetables and low-fat dairy.

Counseling

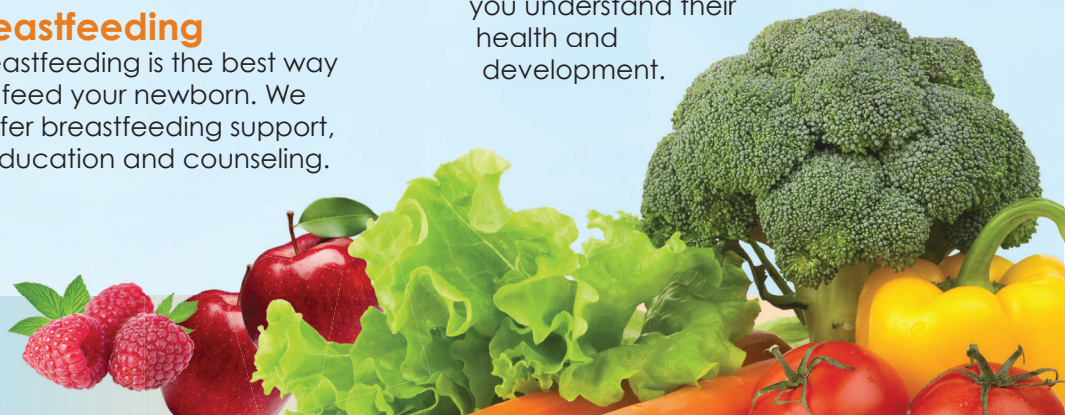
Parents often worry about their child's eating habits. Our qualified nutritionists and staff can give you professional nutrition and wellness advice.

Breastfeeding

Breastfeeding is the best way to feed your newborn. We offer breastfeeding support, education and counseling.

Health Screening

Tracking your child's growth will help you understand their health and development.



¿Que es WIC?

WIC provee alimentos nutritivos, educación nutricional, apoyo a la lactancia, y referencias de salud y otros servicios gratis a sus participantes.

Los paquetes de alimentos de WIC incluyen:

- Frutas y vegetales frescos
- Leche y queso
- Huevos
- Crema de cacahuete
- Frijoles
- Granos integrales
- Cereales



WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Creando hábitos saludables, desarrollando futuros más brillantes



¿Quien es elegible para recibir WIC?

Mujeres embarazadas, posparto ó amamantando

Infantes ó niños/as hasta la edad de 5 años

Familias que tienen un ingreso moderadamente bajo, o que reciben beneficios de TANF, Medicaid ó SNAP

Una variedad de familias pueden calificar para recibir WIC:

- Familias de padres casados o solteros
- Trabajando o sin empleo
- Madres y Padres
- Abuelos
- Padres de crianza/custodia
- Guardianes legales

Para más información
1-800-8-NEV-WIC
www.nevadawic.org

Los Servicios de WIC incluyen

Educación Nutricional

Nosotros ayudaremos a su familia a crear hábitos saludables y a alcanzar las metas nutritivas con consejos, apoyo y recetas saludables.

Referencias Comunitarias

Queremos que usted tenga la asistencia comunitaria y cuidado de salud que necesita. Nosotros proveemos referencias para inmunizaciones, atención de salud y otros programas.

Alimentos Nutritivos

Nosotros le enseñaremos como preparar alimentos saludables y economicos usando el paquete de alimentos de WIC, concentrándonos en granos integrales, frutas, vegetales, y lacteos bajos en grasa.

Consejería

Los padres a menudo se preocupan sobre los hábitos alimenticios de sus hijos. Nuestros/as nutricionistas y personal calificado le pueden dar consejos profesionales acerca de nutrición y bienestar.

Lactancia

La lactancia materna es la mejor manera de alimentar a su recién nacido. Nosotros le ofrecemos apoyo, educación y asesoramiento sobre la lactancia.

Exámenes de Salud

El seguimiento del crecimiento de su hijo le ayudara a entender el desarrollo de su salud.

