# ¡Recibe alimentos saludables y *más!*

**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 ayudar a tu familia a crecer sana y fuerte.

Tu paquete de alimentos podría incluir:

- Frutas y vegetales frescos o congelados
- Jugo de 100% de fruta o vegetal
- Leche y queso
- Huevos
- Granos integrales tal como arroz integral, tortillas y pan de trigo integral
- Cereales saludables
- Frijoles secos o en lata
- Crema de cacahuate
- Pescado en lata
- Fórmula y alimentos para bebé

## *Llámanos* para hacer una cita.

## 512-972-4942

o mándenos un mensaje al correo electrónico
wichelp@austintexas.gov

**Horario del Centro de Citas**
Lunes y Martes
7:00 am- 7:00 pm
Miercoles y Jueves
7:00 am- 4:30 pm
Viernes 7:00 am- 3:30 pm
Abierto el 2nd Sábado de cada mes
8:00 am - 12:00 pm

Austin/Travis County Health and Human Services Department

www.austintexas.gov/wic
www.facebook.com/austinpublichealth
www.twitter.com/auspublichealth

***¡WIC te ayuda a criar hijos asombrosos!***

Visite nuestro sitio web en TexasWIC.org

TEXAS Department of State Health Services

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.

# Únete a Nuestra *familia saludable*

## TEXAS WIC

# Anímate.

WIC te da los servicios, el apoyo y la inspiración que necesitas para comer bien, tener un embarazo saludable, amamantar con éxito y criar a hijos 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 5$^{to}$ 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.
- **contesta tus preguntas** acerca de la buena nutrición para tu familia.
- te ayuda a comprar los alimentos que tú y tus hijos necesitan para **mantenerse saludables.**
- 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.

# Cómo empezar con WIC.

WIC admite una gran variedad de ingresos y familias. Si recibes Medicaid, TANF o SNAP podrías calificar automáticamente para WIC. Si no recibes servicios de esos programas, **aún podrías calificar para recibir servicios de WIC.**

**Texas WIC Guía de Ingresos**

| Personas por familia* | Suma de ingresos mensuales del hogar en vigor desde el 1 de mayo de 2014 | Suma de ingresos anuales del hogar en vigor desde el 1 de mayo de 2014 |
|---|---|---|
| 1 | De $0 a $1,800 | De $0 a $21,590 |
| 2 | De $0 a $2,426 | De $0 a $29,101 |
| 3 | De $0 a $3,051 | De $0 a $36,612 |
| 4 | De $0 a $3,677 | De $0 a $44,123 |
| 5 | De $0 a $4,303 | De $0 a $51,634 |
| 6 | De $0 a $4,929 | De $0 a $59,145 |

* *El número de personas del hogar de una mujer embarazada aumenta de acuerdo con el número de bebés que espera. Para saber cuales son las bases para un hogar con más de 6 personas, o si usted tiene preguntas acerca de sus ingresos, llame a su clínica local de WIC.*