



Creciendo familias saludables con WIC

El programa de WIC ayuda a mujeres embarazadas, mamás, bebés, y niños a comer mejor, estar activos y mantenerse saludable.

WIC les ofrece a las familias:

- **Educación nutricional y de salud**
 - Nutrición prenatal y posparto
 - Lactancia
 - Alimentando a su niño
- **Educación y apoyo para las mamás que dan pecho y sus bebés**
 - Apoyo individual con una consejera o especialista de lactancia
 - Pompas para sacar la leche para aquellas que califiquen
- **Ayuda para encontrar otros cuidados de salud y servicios comunitarios**

Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

**Para una cita, llame al:
(847) 377-8420**

Centro de Salud Belvidere
2400 Belvidere Road
Waukegan, IL 60085

Centro de Salud Midlakes
224 W. Clarendon Road
Round Lake Beach, IL 60073

Centro de Salud North Chicago
2215 14th Street
North Chicago, IL 60064

Centro de Salud North Shore
1840 Green Bay Road
Highland Park, IL 60035

Centro de Salud Zion
1911 27th Street
Zion, IL 60099

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Departamento de Salud y Centro Comunitario de Salud del Condado de Lake

3010 Grand Avenue
Waukegan, IL 60085
Teléfono: (847) 377-8000
Web: health.lakecountyil.gov



El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para

Mujeres, Bebés y Niños (WIC)





La Leche Materna es el Mejor Comienzo para su Bebé

A todas las mamás de WIC se les aconseja dar pecho a sus bebés. Desde mujeres embarazadas a mamás nuevas en el programa de WIC, nos aseguramos de que tengan la ayuda que necesitan para cuidar de sus hijos.

Las mamás de WIC que dan pecho:

- Reciben más alimentos que las mamás que no dan pecho
- Reciben beneficios de WIC por más tiempo que las mamás que no dan pecho
- Reciben apoyo individual de las consejeras de lactancia
- Reciben pompas para sacar la leche y otros útiles que le ayudan con el dar pecho

**Para más información,
visite dhs.state.il.us y al
health.lakecountyl.gov**

¿Qué alimentos provee WIC?

- Productos lácteos con calcio para huesos y dientes fuertes
- Productos de granos integrales con hierro para la energía y ácido fólico para un crecimiento saludable
- Alimentos con fibra, vitaminas y minerales para un corazón y peso saludable
- Alimentos con proteína para músculos fuertes y piel saludable
- Alimentos para ayudar al crecimiento y desarrollo de su bebé

“¡El programa de WIC nos ayuda a mantenernos activos y a comer saludable!”

- Maria, cliente de WIC

¿Quién califica?

Puede calificar para WIC si:

- Cumple con los requisitos de ingresos del programa de WIC
- Está embarazada
- Está dando pecho a su bebé menor de un año
- Tuvo un bebé en los últimos 6 meses
- Tiene niños menores de 5 años, incluyendo aquellos que viven solo con el papá, abuelos, padres de crianza o tutor

El estatus migratorio y de empleo no afectan su habilidad para calificar. Usted es elegible para WIC durante su elegibilidad al programa de SNAP (estampillas de comida) y de TANF (ayuda pública).