

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Las familias de Maine crecen saludables con el WIC

¿Qué es el WIC?

El WIC es un programa completo de cuidado nutricional para las familias que ofrece:

- Educación nutricional
- Apoyo y suministros para la lactancia materna y el amamantamiento.
- Exámenes médicos y remisiones médicas
- Beneficios de alimentos saludables y fórmula infantil cargados en una tarjeta eWIC

¿Quién puede solicitar el WIC?

- Padres embarazados, en periodo de lactancia y después del parto.
- Bebés y niños de hasta los cinco años de edad.
- Niños al cuidado de uno de los padres, abuelo, padre de acogida, padrastro o tutor
- Cualquiera que viva en Maine; incluidos los inmigrantes que trabajan en Maine

Cómo solicitar:

Encuentre su oficina local del WIC en maine.gov/WIC para hacer una cita.

Si tiene preguntas... ¡El WIC tiene respuestas!

¡El WIC cuenta con consejeros en nutrición y pares para ayudarlo y ponerlo en contacto con otros servicios si los necesita!

Los participantes del WIC deben cumplir con las normas relacionadas a ingresos y estar en riesgo nutricional.

Cualquiera que reciba SNAP (Programa Especial de Nutrición Suplementaria), TANF (Asistencia Temporal para Familias Necesitadas) o MaineCare califica automáticamente para el WIC, independientemente de sus ingresos.

Conozca más sobre las guías de ingresos y riesgo nutricional en maine.gov/WIC.



Escanee el código QR para comunicarse con el personal de WIC más cercano a usted y programar su primera cita.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre el Programa de Nutrición WIC de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de Maine?

Llame al 1-800-437-9300 o al 207-287-3991
Visite nuestro sitio Web en maine.gov/WIC



Esta institución provee igualdad de oportunidades.



Agencias locales del WIC en Maine

Programa de acción del condado de Aroostook

Presta servicios al condado de Aroostook
Presque Isle 1-800-432-7881 o 768-3026

Servicios de salud pública y comunitarios de Bangor

Presta servicios a los condados de Piscataquis y Penobscot
Bangor 1-800-470-3769 o 992-4570

Planificación familiar de Maine

Presta servicios a los condados de Hancock y Washington
Ellsworth 1-800-492-5550 Calais 454-3634 Machias 255-8280

Centro Médico General de Maine

Presta servicios a los condados de Kennebec y Somerset
Augusta 626-6350 Waterville 861-3580 Skowhegan 1-888-942-6333

Acción comunitaria de la costa media de Maine

Presta servicios a los condados de Knox, Lincoln, Sagadahoc y Waldo
Bath 1-800-221-2221 Belfast 338-1267 Rockland 594-4329

The Opportunity Alliance (Alianza de oportunidades)

Presta servicios al condado de Cumberland
Portland 1-800-698-4959 Windham 553-5800

Acción comunitaria de Maine occidental Presta servicios a los condados de Franklin, Oxford y Androscoggin East
Wilton 1-800-645-9636 Auburn 1-877-512-8856

Acción comunitaria del condado de York Corp

Presta servicios al condado de York
Sanford 1-800-965-5762 Biddeford 1-800-644-4202

Beneficios de la lactancia y el amamantamiento

- No se requiere ninguna preparación especial
- Puede hacer que el útero se reduzca a su tamaño original, lo cual ayuda a que el cuerpo de la madre lactante vuelva a su forma anterior al embarazo
- Puede ayudar a proteger contra el cáncer de mama y de ovario
- Promueve un vínculo cercano entre los padres y el bebé

¿Cómo apoya el WIC a los padres lactantes?

Las oficinas locales del WIC ofrecen a los padres lactantes extractores de leche eléctricos o manuales, la más amplia variedad y cantidad de beneficios alimentarios que brinda el programa WIC, el asesoramiento experto de Consejeros certificados en lactancia (CLC), Consultores en lactancia acreditados por la junta internacional (IBCLC) y mucho más!

¿Qué alimentos puedo obtener con el programa WIC?

Los beneficios de alimentos varían según la edad, la necesidad nutricional y el estado de alimentación del bebé.

Los beneficios de alimentos pueden incluir:

- Leche, huevos, queso y yogur
- Frutas y verduras
- Mantequilla de maní
- Jugos
- Cereales
- Granos secos y enlatados
- Tofu y leche de soja
- Pescado enlatado
- Panes integrales, tortillas, avena, pasta o arroz integral
- Alimentos para bebés
- Fórmulas infantiles



Para más información,
visite maine.gov/WIC