

# 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
- Evaluaciones médicas y remisiones
- Beneficios de alimentos saludables y fórmula, cargados en una tarjeta eWIC

## ¿Quién puede solicitar el programa WIC?

- Las madres embarazadas, lactantes y en posparto.
- Los bebés y niños de hasta hasta los cinco años de edad
- Pueden solicitarlo los niños que estén al cuidado de un padre, abuelo, padre de acogida, padrastro o tutor.
- Cualquiera que viva en Maine, incluidos los migrantes que trabajan en Maine.

## Cómo solicitar:

Encuentre su oficina local de WIC en [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC) para hacer una cita y enterarse más sobre los servicios del WIC:

## Si tiene una pregunta... ¡WIC tiene una respuesta!

WIC cuenta con consejeros de nutrición y de pares que están disponibles a su conveniencia! Estos consejeros también pueden ofrecer derivaciones a otros servicios.

Los solicitantes elegibles también deben reunir los criterios de ingresos de WIC y se debe determinar que están en riesgo nutricional.

Las personas que reciben 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 ingresos y las guías de riesgo nutricional en [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC).

¿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](http://maine.gov/WIC)



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



## Introducción a los alimentos sólidos

### CUÁNDO

Aproximadamente a los 6 meses de edad ¡Hable con su pediatra si no está seguro!

### DÓNDE

Bien asegurado en una silla alta o en el regazo de los padres. Colóquese frente a su bebé mientras come.

### CÓMO

Introduzca los nuevos alimentos de uno en uno. Esto puede ayudarle a descubrir cualquier alergia posibilidad de alergia alimentaria.

### Su bebé puede estar listo para los alimentos sólidos si:

- puede sentarse sin ayuda
- muestre interés en los alimentos que usted esté comiendo

### Señales de una reacción alérgica

- erupciones y urticaria
- goteo nasal
- estornudos
- diarrea y vómitos
- cambios de carácter
- ojos llorosos o inflamados

### Llame al 911 si nota...

- que tiene la lengua o la garganta hinchada
- que tiene dificultad para respirar

## Cómo enseñarle a usar una taza



- Empiece a darle líquidos en taza a su niño a partir de los 9 meses.
- Empiece con cantidades pequeñas de leche humana, fórmula o agua en una taza irrompible,
- Ayude a su bebé a sostener la taza.
- ¡Tenga paciencia! La práctica hace al maestro.
- Entre los 12 y 14 meses los niños deben pasar del biberón a la taza.

## Cuándo puedo darle a mi niño...

Leche de vaca	→	12 meses de edad
Peligros de asfixia (nueces, semillas, uvas enteras, etc.)	→	2 a 3 años de edad
Alimentos con azúcar añadida (tortas, caramelos, etc.)	→	Retráselos todo el tiempo que sea posible.