

# El Valor de WIC

WIC es el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños.  
El WIC otorga beneficios alimentarios para ayudarle a comprar alimentos.

Una familia con 2 hijos que participen en WIC podría recibir **\$150 por mes en alimentos nutritivos\***



Una mujer embarazada y un niño que participen en WIC podrían recibir **\$190 por mes en alimentos nutritivos\***



Una madre que amamanta a tiempo completo y un bebé de 6 meses que participen en WIC podrían recibir **\$240 por mes en alimentos nutritivos \***



Estos alimentos están disponibles en una variedad de marcas, tamaños y tipos, incluidos los orgánicos!

Ejemplo: 7.5 galones de leche, 4 envases de jugo, 6 cajas de cereal, 2 docenas de huevos, 2 barras de pan, 2 paquetes de pasta integral, 2 frascos de mantequilla de maní, 2 cuartos de yogur, y \$ 52 en frutas y verduras.

Ejemplo: 9 galones de leche, 5 envases de jugo, 6 cajas de cereal, 2 docenas de huevos, 3 barras de pan, 2 frascos de mantequilla de maní, 2 cuartos de yogur, 4 latas de frijoles y \$ 73 en frutas y verduras.

Ejemplo: 5 galones de leche, 3 envases de jugo, 3 cajas de cereal, 2 libras de queso, 2 docenas de huevos, 1 barra de pan, 30 onzas de pescado enlatado, 1 frasco de mantequilla de maní, 4 latas de frijoles, 1 cuarto de yogur, cereal, carnes, frutas y vegetales para bebés, y \$ 52 en frutas y verduras.

\*El valor de los beneficios alimentarios de WIC variará en función de la categoría participe de WIC, el tipo/la marca de alimentos comprados y el supermercado donde se compren los alimentos. Los importes en dólares mencionados son solo estimaciones.

Los beneficios alimentarios de WIC se pueden utilizar para comprar una variedad de alimentos saludables, tales como los que se mencionan a continuación:

- Frutas y verduras: frescas, congeladas o enlatadas.
- Jugo de frutas o verduras al 100%.
- Mantequilla de maní, legumbres y huevos.
- Leche, queso, yogur, tofu y bebidas de soja.
- Pan integral, panecillos, bollos y tortillas.
- Cereales integrales, avena, pasta, bulgur, cebada y arroz.
- Alimentos para su bebé.

Puede comprar los alimentos de WIC en los supermercados locales. La tarjeta eWIC y la aplicación para teléfonos móviles ebtEDGE<sup>SM</sup> facilitan las compras de alimentos de WIC.



Además del acceso a alimentos saludables, WIC también proporciona lo siguiente:



Educación nutricional



Lactancia  
Educación y apoyo



Referencias y  
revisiones médicas

Para obtener más información sobre la elegibilidad del WIC, visite el sitio web <https://www.ncdhhs.gov/ncwic/mywic>



Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC • División de Bienestar Infantil y Familiar  
Sección de Servicios Comunitarios de Nutrición • [www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp](http://www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp)  
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.10/2024 #1781-D