



Actualización de WIC de Carolina del Norte

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños, Conocido Como WIC

Verano 2026, Volumen 14



¿PARA QUIÉN ES WIC?

WIC atiende a mujeres elegibles que están embarazadas, en el posparto y lactantes, también a bebés y niños menores de 5 años.

Los requisitos de elegibilidad incluyen el residencia dentro de Carolina del Norte, ingresos y riesgo nutricional.

¿QUÉ OFRECE WIC?



Comida Saludable



Apoyo a la lactancia materna



Educación nutricional



Chequeos de salud y remisiones



**Meaningful Service.
Modern Solutions.**

www.ncdhhs.gov/ncwic

¡Únete a nosotros!

La Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria auspiciará la Conferencia 2026 NC WIC del 24 al 25 de junio de 2026 en el NC State McKimmon Center en Raleigh, Carolina del Norte. ¡La conferencia está abierta a todos y ofrece un tiempo para aprender y conectarse!

La conferencia de este año se centrará en la función y la importancia del servicio al cliente, las opciones tecnológicas y los avances dentro del programa WIC de Carolina del Norte.

Para obtener más información o para registrarse:
[NC WIC Conference](http://www.ncdhhs.gov/ncwic)

COMIDA WIC

ATÚN Y SALMÓN ENLATADOS



En enero de este año se añadió pescado enlatado a todos los paquetes de alimentos para mujeres y niños. La adición de atún y salmón enlatados proporciona más opciones, balance, variedad y apoyo a los participantes de WIC.

¿Cuáles son algunos de los beneficios del atún?

- El atún es un alimento básico de despensa lleno de proteínas, Omega-3, hierro y vitaminas B6 y B12. Se puede encontrar tanto en latas como en bolsas y se puede añadir fácilmente a ensaladas o pasta para hacer una comida abundante.
- Una lata de 5 onzas de atún contiene 33 gramos de proteína, 1500 mg de Omega-3 y solo 180 calorías.

¡SIP, SIP, Hurra!



¡Mantente fresco e hidratado este verano! Cuando hace calor afuera, tu cuerpo necesita más agua para mantenerse saludable y con energía. Trata de beber agua durante todo el día, incluso si no tienes sed.

Lleva contigo una botella de agua cuando salgas y ofrece el agua a tus hijos a menudo y añade fruta fresca como limones o bayas para un sabor adicional. Elegir agua en lugar de bebidas azucaradas puede ayudar a tu familia a sentirse mejor.

Basados en tecnología >

WIC de Carolina del Norte está trabajando continuamente para expandir el uso de la tecnología para hacer que los servicios sean más fáciles y convenientes para las familias. Las principales mejoras incluyen: Remote appointments for enrolled participants.

- Citas a distancia para los participantes inscritos.
- Uso del Portal MyNCWIC para aumentar la eficiencia durante las citas.
- Mensajes de texto para compartir recordatorios y actualizaciones importantes.
- Experiencia mejorada de compra mediante el uso de la aplicación eWIC

Estas actualizaciones ayudan a las familias a mantenerse conectadas con WIC mientras ahorran tiempo y reducen los viajes. Al centrarse en estas mejoras, WIC está haciendo que los servicios sean más accesibles, eficientes y flexibles para los participantes.

WIC también está trabajando para que la tecnología sea fácil de usar. Las familias pueden obtener ayuda de su agencia local de WIC sobre cómo usar las herramientas en línea y los servicios de texto para que puedan sentirse seguros de mantenerse conectados. Estas actualizaciones están diseñadas para apoyar las ocupadas agendas y facilitar la obtención de los beneficios y la información que necesitan, cuando los necesitan.

Para más información, accede a nuestra página web: www.ncdhhs.gov/ncwic



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos • División de Bienestar Infantil y Familiar • Sección de Servicios de Nutrición • www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp • Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.