



# Actualización de WIC de Carolina del Norte

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



## ¿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

## Celebrando la lactancia materna en WIC

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) ha reconocido a nivel nacional a siete de las agencias de WIC de Carolina del Norte por la excelencia en los programas de lactancia materna y asesoramiento entre pares. Este reconocimiento se obtiene a través del programa del Premio a la Excelencia en Lactancia Materna del USDA, que celebra a las agencias que demuestran el compromiso colectivo de WIC de brindar una promoción y apoyo sobresalientes a la lactancia materna en los niveles Gold, Premiere y Elite.

### PREMIO A LA EXCELENCIA EN LA LACTANCIA MATERNA 2025

- **Ganadores del premio oro (gold)**
  - Bladen County Health Department
  - Albemarle Regional Health Services
- **Ganadores del premio premiere**
  - Brunswick County Health Services
  - New Hanover County Health and Human Services
  - Piedmont Health Services
  - Toe River Health District WIC Program
  - Union County WIC Program

## WIC FLEXIBLE

## ¿SABÍAS QUE LOS INTERCAMBIOS FÁCILES DE ALIMENTOS SON PARTE DE WIC?

WIC brinda flexibilidad a los participantes al ofrecer sustituciones aprobadas dentro del paquete de alimentos.

Un ejemplo de flexibilidades de sustitución incluye la opción de sustituir la leche por yogur, queso, o tofu. Los participantes también tienen la opción de solicitar bebidas a base de plantas, leche evaporada, leche UHT (estable al almacenamiento) o leche sin lactosa en lugar de leche de vaca refrigerada.

Estas opciones ayudan a garantizar que los participantes reciban los mismos nutrientes esenciales al tiempo que respetan las preferencias personales, las preferencias culturales y las necesidades dietéticas.



## CONECTAR A LAS FAMILIAS CON WIC

Un kit de herramientas para proveedores de atención médica

El Centro de Investigación y Acción Alimentaria (FRAC, por sus siglas en inglés) ha desarrollado un conjunto de herramientas diseñado para ayudar a los profesionales de la salud a aumentar la conciencia y abordar las brechas en la participación de WIC. Este kit de herramientas proporciona estrategias, herramientas, orientación práctica y ejemplos de la vida real para ayudar a cerrar la brecha entre las familias elegibles y el acceso a WIC.

[Conectar a las familias con el kit de herramientas de WIC](#)



Tápate la boca

## AL TOSER

La temporada de resfriados e influenza (gripe) está en pleno apogeo. Este es un recordatorio de cubrir tu boca al toser y proteger a los que te rodean. La tos y los estornudos pueden propagar gérmenes que enferman a otras personas; recuerda cubrirte siempre con un pañuelo o el codo. Desecha los pañuelos inmediatamente después de usarlos y lavarte las manos con agua y jabón. ¡Juntos podemos ayudar a mantener nuestra comunidad saludable!

Para obtener un folleto imprimible gratuito, visita: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/23304>

Para obtener más información, visita nuestro sitio web de NC WIC: [www.ncdhhs.gov/ncwic](http://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](http://www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp) • Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.