



**Do you have a child under 5?
Are you pregnant or breastfeeding?**

WIC OFFERS FAMILIES

- Personalized nutrition consultations
- Checks for free, healthy food
- Tips for eating well to improve health
- Referrals for medical and dental care, health insurance, child care, housing and fuel assistance, and other services that can benefit the whole family

Call **1-800-WIC-1007**

or visit www.mass.gov/wic



WIC Nutrition Program
Nutrition Division • MA Department of Public Health
TDD/TTY: 617-624-5992
'This institution is an equal opportunity provider.'

Check these guidelines to see if WIC might be right for your family.

HOUSEHOLD SIZE	YEARLY	MONTHLY	WEEKLY
1	\$20,036	\$1,670	\$386
2	26,955	2,247	519
3	33,874	2,823	652
4	40,793	3,400	785
5	47,712	3,976	918
6	54,631	4,553	1,051
7	61,550	5,130	1,184
8	68,469	5,706	1,317

IF YOU ARE PREGNANT, YOU SHOULD COUNT YOURSELF AS TWO.

**GOOD FOOD and A
WHOLE LOT MORE!**



**¿Tiene un hijo menor de 5 años?
¿Está embarazada o amamantando/lactando?**

WIC OFRECE A LAS FAMILIAS

- Cupones para adquirir alimentos saludables GRATIS
- Ideas para planificar las comidas
- Ayuda para amamantar/lactar
- Referidos para recibir atención médica y dental, guardería, vivienda y otros servicios para su familia

Llame al **1-800-942-1007**

o visite www.mass.gov/wic



Programa de Nutrición WIC
División de Nutrición • Departamento de Salud Pública de MA
TDD/TTY: 617-624-5992
'Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios.'

Verifique estas pautas para decidir si WIC es el programa adecuado para su familia.

TAMAÑO DE FAMILIA	ANUAL	MENSUAL	SEMANTAL
1	\$20,036	\$1,670	\$386
2	26,955	2,247	519
3	33,874	2,823	652
4	40,793	3,400	785
5	47,712	3,976	918
6	54,631	4,553	1,051
7	61,550	5,130	1,184
8	68,469	5,706	1,317

SI USTED ESTÁ EMBARAZADA, DEBE CONTARSE POR 2.

**BUENOS ALIMENTOS
y MUCHO MÁS!**