



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	\$20,147	\$1,679	\$388
2	27,214	2,268	524
3	34,281	2,857	660
4	41,348	3,446	796
5	48,415	4,035	932
6	55,482	4,624	1,067
7	62,549	5,213	1,203
8	69,616	5,802	1,339

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	SEMANAL
1	\$20,147	\$1,679	\$388
2	27,214	2,268	524
3	34,281	2,857	660
4	41,348	3,446	796
5	48,415	4,035	932
6	55,482	4,624	1,067
7	62,549	5,213	1,203
8	69,616	5,802	1,339

SI USTED ESTÁ EMBARAZADA, DEBE CONTARSE POR 2.

**BUENOS ALIMENTOS
y MUCHO MÁS!**