

## Tomando decisiones saludables juntos

Los alimentos sanos y los consejos útiles **del programa WIC** pueden proporcionar a tu familia más oportunidades para un comienzo saludable. Quizás te preguntes:

- ¿Qué debería comer durante el embarazo? ¿Cuánto debería aumentar de peso?
- ¿Es seguro beber alcohol o fumar durante el embarazo?
- Quiero dar el pecho al bebé ¿Qué debo hacer primero?
- ¿Cuándo puedo comenzar a darle cereal y jugos a mi bebé?
- Mi niño no quiere comer bien ¿Qué puedo hacer?
- ¿Cómo puedo hacer para que mis niños coman frutas y vegetales?



- ¿Cuándo es conveniente que mi bebé abandone el biberón y cómo lo hago?



## Aprende más

La expansión de las opciones de alimentos **del programa WIC** en 2009 proporciona más oportunidades para que puedas elegir lo que sea mejor para tu salud y la de tu familia.

Recuerda que **el programa WIC** es parte de la red de servicios para las familias de Pennsylvania. El personal puede ayudarte a que encuentres todos los servicios que necesitas para construir una familia sana.

Permite que **WIC** te ayude a lograr un comienzo saludable para tu embarazo y la nutrición de tu niño.

Llama al **1-800-WIC-WINS** para obtener más información.

[www.pawic.com](http://www.pawic.com)

[www.health.state.pa.us/familyhealth](http://www.health.state.pa.us/familyhealth)



# EL PROGRAMA WIC Y TÚ: TOMANDO DECISIONES SALUDABLES JUNTOS

El programa especial suplementario para mujeres, bebés y niños de Pennsylvania



WIC es un programa del Departamento de salud de Pennsylvania con patrocinio de la Secretaría de agricultura de los Estados Unidos. WIC es un proveedor de oportunidades equitativas.

## ¡Llegan los cambios!

Todas las mamás y futuras mamás pueden aprender más acerca de cuáles alimentos elegir para tener un embarazo sano y una familia sana. ¡Y no sólo ayudamos a las mamás! **El programa WIC** también ayuda a los padres de niños pequeños, a los abuelos y a los padres de acogida (en inglés "foster parents") que son los custodios legales de niños pequeños. **El programa WIC** de Pennsylvania ha ayudado durante más de 35 años a familias como la tuya a que obtengan los alimentos e información que necesitas para ayudar a tus niños a crecer y a aprender.

## El programa WIC Y TÚ:

**El programa WIC** te ayudará a que te hagas cargo de tu salud y de la salud de tus niños.

**El programa WIC** proporciona alimentos sanos, educación y servicios de nutrición,

al igual que consejos e información útiles para que participes activamente en la buena salud – la tuya, la de tu bebé y la de tus niños. También ayudamos a las mamás a que aprendan a dar el pecho al bebé y a proporcionar nutrición para el cuerpo y la mente del bebé.

A partir de 2009, ofreceremos nuevas opciones saludables de alimentos, además de los que ya proporciona **el programa WIC**. Las nuevas opciones de alimentos incluyen:

- Granos enteros – panes de harina integral, arroz integral, avena o tortillas blandas
- Leche de soja y tofu
- Frutas y vegetales
- Alimentos envasados para bebé

- Frijoles o habichuelas en lata
- Salmón rosado o sardinas\*

\*Sólo para mujeres lactantes exclusivamente

**El programa WIC** utiliza aquellos alimentos que los estudios demuestran que son nutritivos y te ayuda a decidir qué es lo mejor para tu embarazo, tu bebé y tus niños.

Los especialistas en nutrición **del programa WIC** proporcionan información y apoyo relacionado con la lactancia para que puedas tomar las mejores decisiones posibles para ti y para tus niños.

