



**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

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

HOUSEHOLD SIZE	YEARLY	MONTHLY	WEEKLY
1	\$21,590	\$1,800	\$416
2	29,101	2,426	560
3	36,612	3,051	705
4	44,123	3,677	849
5	51,634	4,303	993
6	59,145	4,929	1,138
7	66,656	5,555	1,282
8	74,167	6,181	1,427

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

or visit www.mass.gov/wic

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



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

**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

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

TAMAÑO DE FAMILIA	ANUAL	MENSUAL	SEMANAL
1	\$21,590	\$1,800	\$416
2	29,101	2,426	560
3	36,612	3,051	705
4	44,123	3,677	849
5	51,634	4,303	993
6	59,145	4,929	1,138
7	66,656	5,555	1,282
8	74,167	6,181	1,427

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

o visite www.mass.gov/wic

SI USTED ESTÁ EMBARAZADA, DEBE CONTARSE POR 2.



Programa de Nutrición WIC
División de Nutrición • Departamento de Salud Pública de MA
TDD/TTY: 617-624-5992
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

**BUENOS ALIMENTOS
y MUCHO MÁS!**