



Join WIC

*Kids Make Life Better.
WIC Makes it Easier.*



WIC is a nutrition program that provides healthy food, breastfeeding support, nutrition counseling and online classes.

WIC is for:

- *Pregnant, breastfeeding and postpartum women*
- *Infants*
- *Families with children under 5*

[TexasWIC.org](https://www.texaswic.org)

WIC Benefits



Healthy Foods

Real Food for Growing Kids.

WIC foods provide important nutrients at key stages of development to help children grow healthy and strong. Your WIC foods may include:

- Fruits and vegetables
- Milk, cheese and yogurt
- Eggs
- Whole grains
- Healthy cereals
- Beans
- Peanut butter
- Canned fish
- Baby foods and formula



Breastfeeding Support

Let us Help You Meet Your Breastfeeding Goals.

Texas WIC has lactation consultants, breastfeeding peer counselors, classes and a 24/7 hotline to help mothers breastfeed.



Nutrition Education and Resources

WIC is With You Every Step of the Way.

There's more to Texas WIC benefits than helping your family buy healthy foods. WIC offers personalized nutrition counseling and education from nutrition experts.

Start With WIC Today

"The process was easy, and the staff were extremely professional and knowledgeable. I didn't know WIC offered breastfeeding classes, so that was amazing to learn. WIC is such an amazing program!"

-- Texas WIC Client

Using WIC is Easy.

The myWIC mobile app allows you to schedule appointments, upload documents, view benefits and more.

myWIC

Start Online at TexasWIC.org.

Applying for WIC only takes a few minutes. You can go online, call 800-942-3678 or scan the QR code below to get started.



Apply now at
TexasWIC.org.



This institution is an equal opportunity provider.
©2024 All rights reserved. Stock no. 13-06-16827 12/24



Sé parte de WIC

*La vida es mejor con niños
y más fácil con WIC.*



WIC es un programa de nutrición que ofrece alimentos saludables, apoyo para la lactancia, asesoría sobre nutrición y clases en línea.

WIC es para:

- Mujeres embarazadas, que amamantan y en el periodo de posparto
- Bebés
- Familias con niños menores de 5 años

TexasWIC.org/es

Beneficios de WIC



Alimentos saludables

Alimentos de verdad para niños en crecimiento.

Los alimentos de WIC ofrecen nutrientes importantes en las etapas clave del desarrollo para ayudar a los niños a crecer sanos y fuertes. Los alimentos de WIC pueden incluir:

- Frutas y verduras
- Leche, queso y yogur
- Huevos
- Granos enteros
- Cereales saludables
- Frijoles
- Crema de cacahuete
- Pescado enlatado
- Alimentos para bebés y fórmula



Apoyo para la lactancia

Déjanos ayudarte a alcanzar tus metas de lactancia.

WIC de Texas tiene consejeras de lactancia, mamás consultoras de lactancia, clases y una línea de ayuda 24/7 para que las mamás puedan amamantar.



Educación nutricional y recursos

WIC está contigo en cada paso del camino.

Los beneficios del programa WIC de Texas no se limitan a ayudar a tu familia a comprar alimentos sanos. WIC ofrece asesoramiento nutricional personalizado y educación por parte de expertas en nutrición.

Inscríbete en WIC hoy mismo



El proceso fue fácil y el personal es extremadamente profesional y conocedor. No sabía que WIC ofrecía clases para amamantar, qué bueno que me enteré. ¡WIC es un programa extraordinario!

-- Cliente de WIC de Texas



Utilizar WIC es fácil.

La app myWIC te permite programar citas, subir documentos, ver tus beneficios y mucho más.

myWIC

Inscríbete hoy mismo en TexasWIC.org/es.

Solo necesitas unos minutos para inscribirte a WIC. Puedes hacerlo en línea, llamar al 800-942-3678 o escanear el código QR de abajo para empezar.



Inscríbete hoy en
TexasWIC.org/es.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. ©2024 Derechos reservados.