

Mantenga a su familia saludable



WIC quiere que usted sepa que puede:

- Dar pequeños pasos para estar más saludable. También puede ir a **ChooseMyPlate.gov**
- Escoger alimentos variados para tener una dieta equilibrada y obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita
- Consumir la cantidad adecuada de ácido fólico durante la edad reproductiva para prevenir defectos de nacimiento del bebé
 - tomando complementos de vitamina B que contengan 400 microgramos de ácido fólico
 - comiendo alimentos como cereales de WIC enriquecidos con ácido fólico sintético
 - comiendo alimentos nutritivos como frijoles secos, pollo, res, puerco, verduras de hoja, coles de Bruselas, brócoli y jugo de naranja
- Hablar con el personal de WIC de cualquier inquietud que tenga sobre nutrición



Inmunizaciones

Proteja a su hijo contra enfermedades como la polio, el sarampión, la meningitis, la hepatitis B y la tos ferina asegurándose de que le den las vacunas necesarias.



Para saber más, llame al: 2-11 o al 1(800)252-9152

Drogas y alcohol

- Deje de usar alcohol, tabaco y drogas mientras está embarazada.
- Pueden perjudicar la salud de su bebé y causar daños permanentes.



Para saber más, llame al: 1(877)966-3784

La lactancia materna

- Amamantar a su bebé tiene muchos beneficios para la mamá y el bebé.
- La leche materna contiene anticuerpos que protegen al bebé de infecciones y proporciona todos los nutrientes necesarios para que crezca y se desarrolle.
- WIC recomienda a las mujeres que amamenten a sus bebés hasta que tengan por lo menos un año.



Para saber más: 1(800)514-6667

WIC y su familia: socios en la salud

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2015 Departamento Estatal de Servicios de Salud.

Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-06-12894 Rev. 03/15



Visite nuestro sitio web en **Texas WIC.org**

Keep your Family Healthy



WIC wants you to know:

- Take small steps to a healthier you and use **ChooseMyPlate.gov**
- Choose a variety of foods to get a balanced diet and obtain all the different nutrients your body needs.
- Maintain an adequate intake of folic acid during child bearing years to help prevent birth defects in your baby by:
 - taking a B-vitamin supplement containing 400 micrograms of folic acid
 - eating foods such as WIC cereals that are fortified with synthetic folic acid
 - eating nutritious foods such as dried beans, chicken, beef, pork, greens, brussels sprouts, broccoli and orange juice
- Talk to the WIC staff about any nutrition concerns you have.



Immunization

Protect your child against diseases like polio, measles, meningitis, Hepatitis B and whooping cough by ensuring your child receives the necessary shots.



To learn more call: 211 or 1(800)252-9152

Drugs and Alcohol

- Stop using alcohol, tobacco and drugs while pregnant.
- They can harm your baby's health and cause permanent damage.



To learn more call: 1(877)966-3784

Breastfeeding

- Breastfeeding your baby has many benefits for moms and babies.
- Breast milk has antibodies to protect infants from infections and provides all the necessary nutrients for baby's growth and development.
- WIC recommends women breastfeed their infants until at least one year of age.




To learn more call: 1(800)514-6667

WIC and Your Family: Partners in Health



USDA is an equal opportunity provider and employer. © 2015 Department of State Health Services. Nutrition Services Section. All rights reserved.
Stock no. 13-06-12894 Rev. 03/15



Visit our website at **Texas  .org**