



WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

BIENVENIDOS A WIC DE VERMONT



Bienvenidos a WIC

WIC ayuda a las familias a obtener los alimentos saludables que necesitan para crecer fuertes y mantenerse sanas. Pero es más que solo un programa de alimentos, es una forma de cuidar de usted y de su familia.

Estamos aquí para brindarle consejos sobre alimentación saludable, apoyo para la lactancia materna y conexiones con servicios comunitarios y de salud locales. Damos la bienvenida a todo tipo de familias, incluidas aquellas con discapacidades o aquellas que necesitan un intérprete. Su equipo de WIC le ayudará a aprovechar al máximo sus beneficios.

Desde el embarazo hasta el preescolar, WIC está aquí para su familia.

Durante el embarazo, ofrecemos apoyo nutricional y alimentario saludable, información sobre los cuidados del recién nacido y cómo tener un embarazo saludable. Después de que nazca su bebé, WIC continúa ofreciéndole apoyo para la alimentación, información nutricional, controles de peso y alimentos saludables. Se reunirá con el personal de WIC aproximadamente cada seis meses hasta que su hijo menor cumpla cinco años.

ESTAMOS
AQUÍ PARA SU
FAMILIA





Alimentos saludables gratis

Frutas y verduras, cereales integrales, huevos, leche, queso, yogur, tofu, mantequilla de maní o frijoles, pescado, cereales, jugo y alimentos para bebés.



Apoyo a la lactancia

Apoyo e información para ayudarle a alcanzar sus metas de alimentación infantil.



Nutrición y educación para la salud

Consejos y herramientas para ayudarle a cuidar a su familia con comidas saludables y buenos hábitos alimenticios que pueden durar toda la vida.



Derivaciones y recursos

Le ayudamos a encontrar atención médica, programas locales y extras como boletos gratuitos para museos, Internet más barato, silla de auto, cupones para el mercado de agricultores y más.

¿Quién se beneficia de WIC?

WIC es para futuros padres, padres primerizos, bebés y niños menores de 5 años.

¿Quién puede solicitar el programa WIC?

WIC está aquí para todas las familias. Las mamás, los papás, los abuelos, los padres de acogida o cualquier persona que cuide a un niño pueden solicitarlo. Independientemente del aspecto de su familia, estamos aquí para ayudarle.



Apoyo a la lactancia

La lactancia materna (o lactancia en el pecho, término usado por algunos padres) es una de las elecciones más saludables para los padres y los bebés. Eso no significa que siempre sea fácil. Puede generar preguntas, preocupaciones y frustración. Es por eso que WIC está aquí para ayudarle, sin importar dónde se encuentre en su recorrido.

✓ Clases y grupos

Podemos ponerle en contacto con clases locales y grupos de apoyo.

✓ Ayuda de padres reales

Los asesores de WIC son padres amables y capacitados que escuchan y apoyan sus metas de alimentación infantil.

✓ Beneficios adicionales

Las madres que amamantan reciben más alimentos cada mes y hay extractores de leche disponibles de forma gratuita.

Si le resulta difícil o si su bebé tiene problemas para prenderse, el personal de WIC está disponible para brindarle orientación y apoyo para la lactancia. Si decide que no es adecuado para su familia, está bien. WIC apoya todos los métodos de alimentación. El personal de WIC está disponible para brindarle orientación sobre las opciones de fórmula y consejos de alimentación sin juzgar.

La salud y el bienestar de su familia son lo primero.

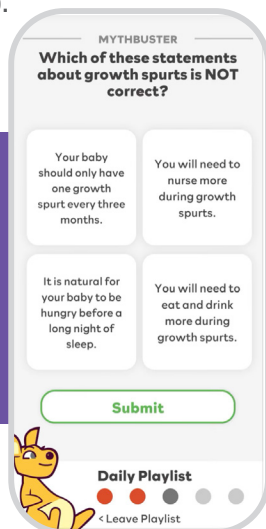


La aplicación Daily Drop

Descargue una aplicación de lactancia materna fácil de usar para obtener consejos, apoyo y actividades divertidas.

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding

¿No tiene Internet ni teléfono? Háganoslo saber, existen otras opciones informativas disponibles.



Sus citas de WIC

Cada año, tendrá contacto con el personal de WIC 4 veces.

2 + 2

Revisiones
actividades de
nutrición

Actividades
de nutrición

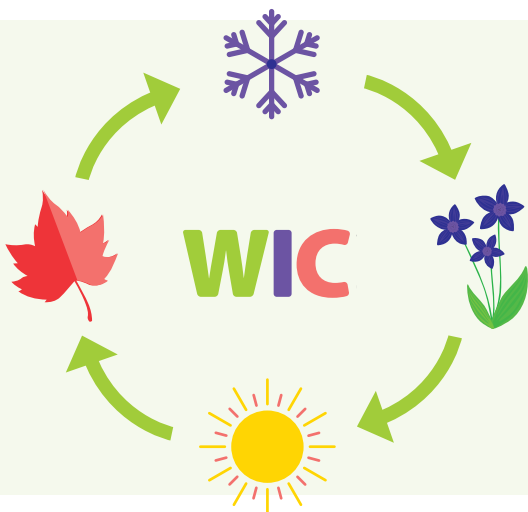
Revisiones

Estas son consultas individuales con su nutricionista de WIC. Analizamos sus metas de nutrición y salud, y le ayudamos a aprovechar al máximo WIC, incluida cualquier nueva derivación o conexión con recursos.

Actividades de nutrición

Estas son divertidas y fáciles. Puedes hacerlas en línea o presenciales. Pueden ser clases de cocina, lecciones cortas en línea, sesiones individuales u otras formas de aprender sobre alimentación saludable.

CONSEJO
ÚTIL



Cuatro estaciones.
Cuatro revisiones.

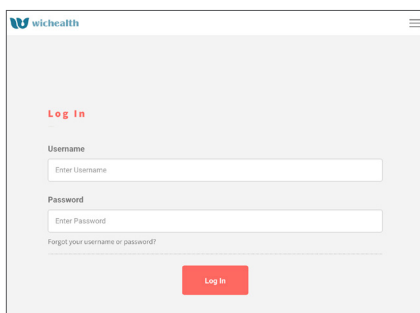
Cuando el clima cambia,
es un buen momento
para revisar su calendario
y planificar su próxima
consulta en WIC.

La información nutricional es una parte importante de WIC

Las actividades de nutrición ayudan a que su familia se mantenga fuerte y saludable, y son una parte importante del programa WIC. Puede elegir lo que mejor se adapte a sus necesidades: en línea, grupos locales o individual.

En línea

Aprenda desde casa en [WICHealth.org](https://www.wichealth.org). Puede elegir lecciones cortas sobre el embarazo, la nutrición de los niños y más. Necesitará su identificación familiar de WIC para iniciar sesión.



Grupos locales

Únase a clases o talleres divertidos en su comunidad, como demostraciones de cocina o presentaciones grupales sobre alimentación saludable, bienestar o comportamiento del bebé. Por lo general, se llevan a cabo en las oficinas de WIC u otros centros locales.



Individual

Puede reunirse con un nutricionista de WIC para hablar sobre la salud y los hábitos alimenticios de su familia. Estas consultas pueden ser presenciales o por teléfono.



Cómo seguir siendo elegible

Para mantener sus beneficios de WIC, solo recuerde tres cosas:

1. Asista a sus citas.
2. Realice dos actividades de nutrición* cada año.
3. Infórmenos si su número de teléfono o dirección cambia.

¿Perdió su tarjeta de WIC?

Comuníquese a su oficina local de WIC: estamos aquí para ayudarle para que no se quede sin alimentos saludables.



*En su actividad de nutrición, puede aprender por qué los alimentos saludables son importantes, cómo hacer recetas fáciles o recibir apoyo del personal de WIC y otros padres.



**CONSEJO
ÚTIL**

WICHealth.org se adapta a su horario. Las lecciones se pueden completar en cualquier momento del día.





Hecho solo para su familia

Cada mes, su familia recibirá un "paquete de beneficios", también llamado "paquete de alimentos". Incluirá alimentos como frutas y verduras, leche, cereales integrales, yogur, mantequilla de maní y frijoles, alimentos para bebés y mucho más que se pueden comprar en la tienda de comestibles local.

Su paquete de alimentos (o sus beneficios) estará disponible el primer día de cada mes y se puede usar en tiendas y cooperativas donde vea el logotipo de WIC.

 Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

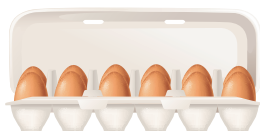
Su paquete de alimentos, también llamado lista de beneficios de alimentos para su familia, está hecho solo para su familia. Cambia según lo que necesite, ya sea que esté embarazada, amamantando o cuidando a un niño pequeño. Los paquetes son flexibles, así que pregúntele a su nutricionista de WIC si tiene necesidades dietéticas especiales.

A medida que sus hijos crecen, los alimentos de WIC también cambian. A edades importantes como los seis meses, un año y dos años, su paquete de alimentos se ajusta para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Su paquete de alimentos le dice qué y cuánto puede comprar cada mes.



2 frascos



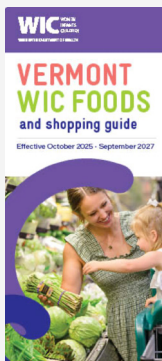
1 docena

Utilice estas herramientas para simplificar las compras

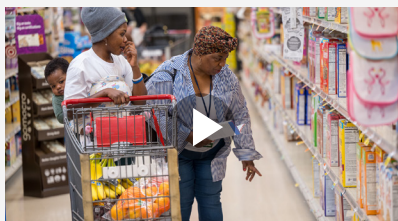


Tarjeta de WIC

Siempre pase la tarjeta de WIC antes de usar cualquier otra forma de pago.



Guía de alimentos y compras con WIC
Vea imágenes de las marcas y tipos de alimentos disponibles para que sea más fácil encontrarlos en el estante.



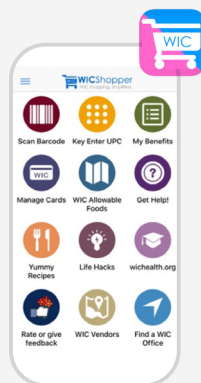
Videos



Vea videos cortos en línea para obtener más consejos de compras con WIC.

Aplicación WICShopper

Escanee los alimentos en la tienda, verifique su saldo y verifique si un artículo está aprobado por WIC, todo con su teléfono inteligente.



ebtEDGE

Verifique el saldo de sus beneficios o vea las transacciones recientes en el portal web o la aplicación.

WIC Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	2	Dozen
	Breakfast Cereal	100	Ounce
	Instant White Pasta	4	Box (16oz)
	Condensed Milk	30	Ounce
	Instant Couscous	10	Ounce
	Instant Noodles & Vegetables	60	Ounce
	Instant Soups	60	Ounce
	Whole Grain Options	60	Ounce
6/1/2025 - 5/31/2025	Fruits and Vegetables	110	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	60	Ounce
	1% or Less Fat Milk	12.00	Gallon
	Whiskies, Jams or Jellies	3	Cans (6oz)
	Crab Cakes or Meat	4	Cans (6oz)
	Chicken	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	100	Ounce
	Instant White Pasta	4	Box (16oz)
6/1/2025 - 5/31/2025	Condensed Milk	30	Ounce
	Instant Couscous	10	Ounce
	Instant Noodles & Vegetables	60	Ounce
	Instant Soups	60	Ounce
	Whole Grain Options	60	Ounce
	Fruits and Vegetables	110	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	60	Ounce
	1% or Less Fat Milk	12.00	Gallon
	Whiskies, Jams or Jellies	3	Cans (6oz)
	Crab Cakes or Meat	4	Cans (6oz)

Su lista de beneficios de alimentos para su familia

Sepa exactamente qué alimentos puede comprar su familia. Úsela con su guía de compras.



Cardholder Portal

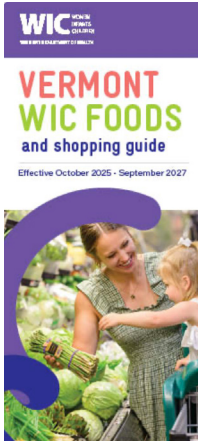
- View Balances
- Review Transactions
- Replace Card

[Cardholder Login](#)

¿No tiene Internet ni teléfono? Podemos ayudarle a obtener herramientas de otra manera, solo pregunte.

La Guía de alimentos y compras con WIC

Esta útil guía enumera todos los alimentos que puede comprar con WIC. Las secciones codificadas por colores le muestran imágenes de las marcas, tamaños y productos aprobados para facilitar las compras. Cuando compre, solo tiene que buscar los alimentos que coincidan con la imagen y verificar que tiene el producto y el tamaño correctos.



Weeks	WIC Approved Foods	Amount
01/01/2025 - 03/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pounds
	Eggs	2 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounces
	Personal Refrigerated Fruit	1 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Cans
	Infant Cereal	36 Cans
	Infant Fruits & Veggies	60 Cans
	Infant Meals	60 Cans
	Whole Grain Options	60 Cans
	Fruits and Vegetables	119 Cans / Value Beans
	Lowfat/Nonfat Yogurt	20 Cans
	1% or Less Milk	12.25 Gallons
	Infant Formula	2 Cans / Dozen
	Childs Juice 6-12	2 Cans / Bottle
04/01/2025 - 09/30/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pounds
	Eggs	2 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounces
	Personal Refrigerated Fruit	1 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Cans
	Infant Cereal	36 Cans
	Infant Fruits & Veggies	60 Cans
	Infant Meals	60 Cans
	Whole Grain Options	60 Cans

Utilice la guía junto con su lista de beneficios de alimentos para su familia. Algunos alimentos pueden estar en la guía de alimentos, pero no en su paquete de alimentos. Asegúrese de mirar ambos mientras hace su lista de compras.

Consejos para comprar

- ✓ Verifique su saldo antes de comprar.
- ✓ Compre temprano o tarde, cuando las tiendas están menos concurridas.
- ✓ Haga una lista basada en sus beneficios de alimentos para su familia.
- ✓ Pida ayuda al personal de la tienda o a la oficina de WIC.



Lleve con usted la Guía de alimentos y compras a la tienda para asegurarse de elegir un alimento aprobado.

**CONSEJO
ÚTIL**

Cómo leer su recibo de WIC

Su recibo de WIC tiene información importante que le ayudará a aprovechar al máximo sus beneficios de WIC.

Lo que compró

Busque cerca de la parte superior la lista de artículos que acaba de comprar.

Subtotal de WIC

Vea el total de su compra con WIC

Lo que queda en el paquete de alimentos de este mes.

Alimentos que le quedan por comprar con WIC este mes.

Si hay algo incorrecto en su recibo, diríjase al servicio de atención al cliente de su tienda de comestibles o llame a su oficina local de WIC.

GROCERY STORE 123 Road Waterbury, VT 05676	
GROCERY	
41199210	KLLGG MINI WHEATS 5.99
PRODUCE	
41199210	2@ SIG SNACKING TOMATO 6.98
4550	BRUSSEL SPROUTS 5.85
81204900	3@ BLUEBERRIES PINT 11.97
	BALANCE \$24.62
	eWIC 18.63
Debit Purchase	7/29/2026 10:25
Card #: *****1354	AUTH: 0000512972
ENDING WIC Benefit Balance	
Earliest WIC Benefit Expiration Date	
7/31/2026 at Midnight	
64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT
48 OZ	WHOLE GRAINS - ALL AUTH
89.02	CASH V FRUITS AND VEGETABLES
9 GALLON	MILK - LOWFAT
1 POUND	TOFU
3 DOZEN	EGGS
93.2 OUNCE	CEREAL-ALL AUTH
2 JAR/BA	PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH
3 POUND	CHEESE
End of WIC Benefit Balance	

eWIC Benefit Redemption/Purchase	

64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT
18.63	CASH V FRUITS AND VEGETABLES
	1 BRUSSELS SPROUTS 5.65
	1 SIG TOMATO 3.49
	1 SIG TOMATO 3.49
	1 BLUEBERRIES PINT 3.99
	1 BLUEBERRIES PINT 3.99
End of WIC Benefit Redemption Purchase	

**CONSEJO
ÚTIL**

Guarde el recibo. Le ayuda a hacer un seguimiento de su saldo y a planificar su próximo viaje de compras.

Su portal WIC (nuevo en 2026)

El sitio web del Portal del Participante de WIC de Vermont facilita la administración de sus beneficios. Una vez que haya configurado su cuenta, puede iniciar sesión en cualquier momento para:

- ✓ Buscar, programar o cancelar las próximas citas.
- ✓ Actualizar la información familiar.
- ✓ Cargar los documentos necesarios.
- ✓ Hacer un seguimiento de sus beneficios y ahorros en alimentos.
- ✓ Comunicarse a WIC.

The image displays the WIC Vermont Participant Portal interface on both a desktop website and a mobile app. The desktop site features a sidebar with navigation options: Dashboard, Family, Food Balance, Schedule Appointments, Upload Documents, and Signature Capture. The main dashboard area includes sections for Food Balance, Appointments, Contact WIC, Family Information (showing a table for Jason, DOB 10-31-2000, Status Active), WIC Benefit Savings (Last Monthly Savings \$0.00, Year to Date Savings \$0.00, Last Year Savings \$0.00), and Signature Capture. The mobile app shows a similar layout with a bottom navigation bar for Dashboard, Sign Out, and Menu.

Ver toda la información y las herramientas importantes de WIC en un solo lugar.

Consumo de sustancias durante el embarazo y/o durante la crianza de los hijos.

WIC fomenta hábitos saludables durante el embarazo y la crianza de los hijos.

Es posible que haya escuchado que ninguna cantidad de alcohol, cannabis, nicotina u otras drogas es segura durante el embarazo y la crianza de niños pequeños. Eso es cierto, y también sabemos que es difícil.

Si necesita ayuda, WIC es un espacio seguro y libre de prejuicios para obtener apoyo. Si tiene problemas de abuso de sustancias, podemos ponerle en contacto con apoyo gratuito y confidencial. Los pequeños pasos pueden ayudar a proteger su salud y la de su familia mientras trabaja para hacer cambios más grandes.

Si desea ayuda, visite Vermont Helplink (VTHelplink.org) y 802Quits.org u obtenga más información sobre el consumo de sustancias durante el embarazo y después de él en 1MoreConversation.com



LOS BENEFICIOS SON MAYORES DE LO QUE PIENSAS

Con el programa WIC de Vermont, usted puede darle más a su familia. Los participantes disfrutan de descuentos en programas, servicios y actividades en todo el estado. Solo muestre su tarjeta de WIC donde se le solicite.

Descuentos populares:



Internet y teléfono

Planes de costo reducido de Amazon Prime Access, Verizon Lifeline y Xfinity Internet Essentials.



Alimentos

10 % de descuento en cooperativas participantes y cupones para productos frescos en los mercados de agricultores a través De la Granja a la Familia (Farm to Family).



Energía

Facturas más bajas de Vermont Gas y Green Mountain Power.



Arte y Naturaleza

Entrada con descuento al Museo ECHO, el Instituto de Ciencias Naturales de Vermont, los Parques Estatales y más.



Silla

de auto o silla elevadora con inspección a través de Be Seat Smart.



Cuidado de los animales

Vales de esterilización o castración a bajo costo a través del Programa de Incentivos para la Esterilización o Castración de Vermont (Vermont Spay Neuter Incentive Program, VSNIP).

Los descuentos pueden cambiar,

visite HealthVermont.gov/WICDiscounts para conocer las últimas ofertas.

Oficinas locales del Programa WIC de Vermont

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local





SPANISH



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.