



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

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

or visit www.mass.gov/wic

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

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

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

o visite www.mass.gov/wic

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

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!**