

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	\$17,705	\$1,476	\$341
2	23,736	1,978	457
3	29,767	2,481	573
4	35,798	2,984	689
5	41,829	3,486	805
6	47,860	3,989	921
7	53,891	4,491	1,037
8	59,922	4,994	1,153

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



GOOD FOOD and A WHOLE LOT MORE!

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



¿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	\$17,705	\$1,476	\$341
2	23,736	1,978	457
3	29,767	2,481	573
4	35,798	2,984	689
5	41,829	3,486	805
6	47,860	3,989	921
7	53,891	4,491	1,037
8	59,922	4,994	1,153

SI USTED ESTÁ EMBARAZADA, DEBE CONTARSE POR 2.



BUENOS ALIMENTOS y MUCHO MÁS!

Programa de Nutrición WIC
División de Nutrición • Departamento de Salud Pública de MA
TDD/TTY: 617-624-5992

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



Eat Right When Money's Tight

You may be eligible for Food Stamps, even if you own your own home, are working or have a car. There are income guidelines and other requirements, but special rules for families with children under age 19 have made it possible for more families to qualify.

For information about Food Stamps and other food resources, call Project Bread's FoodSource Hotline Monday - Friday from 8 a.m. to 5 p.m. or visit our food stamp web site.

Project Bread 
FoodSource Hotline
1-800-645-8333

www.gettingfoodstamps.org

Como Bien Cuando Hay Escasez

Usted puede calificar para los Cupones para Alimentos aún si es dueño de su casa, si trabaja o si tiene un auto. Se aplican restricciones sobre ingresos, y además hay otros reglamentos, pero hay reglas especiales para familias con hijos menores de 19 que abren el Programa de Cupones para Alimentos a muchas más familias.

Para información sobre los Cupones para Alimentos y otros recursos alimenticios gratis o de bajo costo, llame a la línea directa y gratuita de Project Bread lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. o visite nuestro sitio web en español.

Project Bread 
FoodSource Hotline
1-800-645-8333

www.gettingfoodstamps.org