WIC + CalFresh

UNIDOS MEJOR

¡En el Condado de Los Ángeles!

paso 1

Use sus cheques de "WIC" para comprar alimentos sanos

WIC le ofrece a las familias cheques para comprar alimentos sanos, nutrición e información de salud, apoyo a la lactancia materna y referencias a cuidados de salud y otros recursos comunitarios.

Quien califica:
Mujeres que están embarazadas o dando pecho, o que recientemente han perdido un embarazo; y para niños menores de 5 años de edad.

Cómo solicitarlo:
Visite www.wicworks.ca.gov o llame al **1-888-942-9675** para ver si usted califica.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

paso 2

Use "CalFresh" para otros alimentos sanos

CalFresh ofrece beneficios mensuales que puede hacer crecer su presupuesto para comida y pueden ser usados en muchos mercados y tiendas de alimentos para poner comida sana y nutritiva en su mesa.

Quien califica:
Si usted tiene un ingreso limitado puede calificar.

Cómo solicitarlo:
Visite www.dpssbenefits.lacounty.gov para solicitar por Internet o llame al **1-866-613-3777** para mayor información.

paso 3

Sirva a su familia alimentos sanos

Champions for Change ofrece recetas fáciles de preparar y provee consejos sobre como hacer rendir su presupuesto para comprar comida.

Quien califica:
Individuos de bajos ingresos, familias y comunidades que buscan consejos y recursos sanos para aumentar el consumo de frutas y verduras y la actividad física para prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Cómo obtener información:
Visite **CaChampionsForChange.net**

Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

calfresh BETTER FOOD FOR BETTER LIVING

CHAMPIONS for CHANGE™