

Un Boletín de Lundquist WIC

WIC Para Usted

(310) 661-3080 · www.WICparaUsted.org



Odessa, nutricionista titulada de WIC y Zaira, asistente de nutrición de WIC

¡Éxito del Evento de Black Friday de WIC!

El 28 de noviembre, organizamos nuestro primer evento de Black Friday, donde las familias pudieron acceder a sus beneficios de WIC mientras disfrutaban de diversión adicional durante las fiestas. Las familias recibieron un adorable muñeco de peluche de *Cocomelon* y participaron en la rifa de un televisor inteligente donado por el equipo de Lundquist WIC.

¡Nos emociona anunciar que nuestra afortunada ganadora fue Catarina!

Estamos encantados de haber podido compartir más alegría y felicidad durante la temporada navideña.

Haga clic aquí para ver un vídeo del sorteo y llamada a Catarina.



¡Ayude a Otros a Comenzar el Año Saludable!

¡Refiera a Amigos y Familiares a WIC!

¿Conoce a alguien que pueda beneficiarse de los servicios de WIC? Este año, comparta el regalo de la nutrición y la salud refiriendo a sus amigos y familiares al programa Lundquist WIC.

WIC Ofrece:

- Educación sobre Nutrición
- Apoyo para la Lactancia Materna
- Alimentos Saludables
- Referencias a Recursos Comunitarios
- **¡y Más!**

Al referir a alguien que usted aprecie, estará ayudándoles a obtener las herramientas necesarias para comenzar el nuevo año con salud.

WIC No Es Una Carga Pública ¡Sus Beneficios Están Seguros!

El 2025 está aquí y, aunque puedan venir cambios, puede estar seguro de que WIC siempre estará aquí para usted. WIC no es considerado una carga pública. Esto significa que recibir beneficios de WIC no afecta negativamente su estatus migratorio. Todas las familias elegibles pueden certificarse en WIC sin importar su estatus migratorio, y esto no será un factor en las determinaciones de carga pública.



Receta: Chili de 3 Latas

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles, bajos en sodio, sin escurrir (pinto, rojos, negros, o kidney)
- 1 lata de maíz, escurrido (o un paquete de maíz congelado)
- 1 lata de tomates triturados, bajos en sodio, sin escurrir
- 1 cucharadita de chile en polvo (o más, al gusto)

Instrucciones:

- Coloque el contenido de las 3 latas en una olla.
- Agregue el chile en polvo al gusto. Revuelva bien.
- Continúe revolviendo a fuego medio hasta que esté completamente caliente

Receta de MyPlate.gov



Mejore la Salud de su Familia con WICHealth.org

Es el momento perfecto para explorar clases en línea de salud y nutrición fáciles de usar. Con WICHealth.org, usted puede encontrar consejos de nutrición y aprender hábitos saludables para usted y su familia. Además, WICHealth.org puede ayudarle a reducir su próxima cita de WIC. ¡Aproveche WIC al máximo e inscríbese en una clase hoy mismo!

Inicie sesión en www.wichealth.org

¡Queremos Escuchar de Usted!

Tome una encuesta rápida para decirnos cómo podemos apoyarle mejor a usted y a su familia.

Haga clic aquí o escanee el código QR para completar la encuesta.

