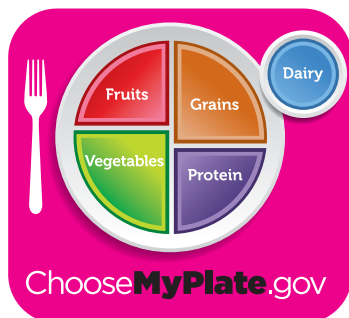


WIC WANTS YOU TO KNOW HEALTHY CHOICES FOR YOUR FAMILY



WELL-BALANCED DIET

- Build a healthier diet one step at a time using ChooseMyPlate.gov.
- Make half your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole.
- Switch to fat free or 1% milk . . . for everyone 2 year of age and older.
- Vary your protein choices.
Choose seafood twice a week.
Eat beans as a protein choice.



ALCOHOL, TOBACCO, AND DRUGS

- Do not use alcohol, tobacco, and drugs while pregnant.
- They can cause permanent damage to your baby and you.
- To learn more call: (334) 262-1629



IMMUNIZATIONS

- Protect your children from diseases such as measles, mumps, polio, meningitis, and chicken pox by ensuring they get their shots on time.
- To learn more call: 1-866-674-4807



FOLIC ACID

- Take folic acid all during your child bearing years to help prevent birth defects.
- Take a multivitamin with folic acid or a folic acid pill with 400 micrograms (mcg) folic acid daily.
- Eat foods enriched with folic acid: cereals, breads, pasta, rice, and cornmeal.
- Eat a healthy diet with nutritious foods such as dried beans and peas, oranges, orange juice, greens, lima beans, and broccoli.



BREASTFEEDING

- Breastfeeding is good for you and your baby and helps you bond with your baby.
- Breast milk has all the nutrients infants need and antibodies that help protect infants from infections.
- WIC recommends breastfeeding for at least the first year of life.

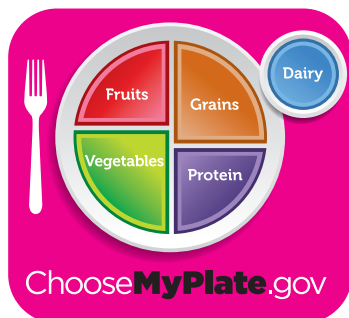


THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER.

VISIT OUR WEBSITE AT ADPH.ORG/WIC

WIC-439-102615

WIC QUIERE QUE CONOZCA OPCIONES SALUDABLES PARA SU FAMILIA



DIETA BALANCEADA

- Cree una dieta más saludable paso a paso utilizando ChooseMyPlate.gov.
- Que la mitad de su plato sean frutas y verduras.
- Que al menos la mitad de los granos que come sean integrales.
- Cambie a leche sin grasa o con 1% de grasa... para todas las personas de 2 años de edad o más.
- Varíe sus selecciones de proteínas. Elija pescados y mariscos dos veces por semana. Coma frijoles como fuente de proteínas.



ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

- No consuma alcohol, tabaco y drogas mientras está embarazada.
- Pueden causarle daños permanentes a su bebé y a usted.
- Para más información llame al: (334) 262-1629



VACUNAS

- Proteja a sus hijos de enfermedades como sarampión, paperas, poliomielitis, meningitis y varicela asegurándose de que reciban sus vacunas a tiempo.
- Para más información llame al: 1-866-674-4807



ÁCIDO FÓLICO

- Consuma ácido fólico durante todos sus años reproductivos para ayudar a prevenir defectos congénitos.
- Tome un complejo vitamínico con ácido fólico o una pastilla con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.
- Consuma alimentos enriquecidos con ácido fólico: cereales, panes, pastas, arroz y harina de maíz.
- Consuma una dieta saludable con alimentos nutritivos tales como frijoles y guisantes secos, naranjas, jugo de naranja, verduras, habas y brócoli.



LACTANCIA

- Amamantar es bueno para usted y para su bebé, y le ayuda a crear un vínculo con su bebé.
- La leche materna tiene todos los nutrientes que necesitan los bebés y anticuerpos que ayudan a proteger a los bebés de infecciones.
- WIC recomienda amamantar al bebé al menos durante su primer año de vida.



ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.

VISITE NUESTRO SITIO WEB EN ADPH.ORG/WIC