

# WIC + CalFresh

BETTER

TOGETHER



In LA County!

step  
**1**

Use your WIC checks to buy healthy foods

step  
**2**

Use CalFresh for other healthy foods

step  
**3**

Serve healthy meals to your family

**WIC** offers families checks to buy healthy food, nutrition and health information, breastfeeding support and referrals to health care and other community resources.

### Who qualifies:

Women who are pregnant or breastfeeding, or who have had a recent pregnancy loss; and for children under 5 years old.

### How to apply:

Visit [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov) or call **1-888-942-9675** to see if you qualify.

This institution is an equal opportunity provider.

**CalFresh** offers monthly benefits that can add to your food budget and be used at many markets and food stores to put healthy and nutritious food on the table.

### Who qualifies:

If you have a limited income you may qualify.

### How to apply:

Visit [www.dpssbenefits.lacounty.gov](http://www.dpssbenefits.lacounty.gov) to apply online or call **1-877-847-3663** for more information.

### Champions for Change

offers easy to make healthy recipes and provides tips on how to stretch your food shopping budget.

### Who qualifies:

Low-income Individuals, families and communities who are looking for healthy tips and resources to increase fruit and vegetable consumption and physical activity to prevent obesity and other diet related chronic diseases.

### How to get information:

Visit [CaChampionsForChange.net](http://CaChampionsForChange.net)

Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer.



# WIC + CalFresh

UNIDOS

MEJOR



¡En el Condado de Los Angeles!

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](http://www.wicworks.ca.gov) o llame al **1-888-942-9675** para ver si usted califica.

Esta institución es una proveedora 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](http://www.dpssbenefits.lacounty.gov) para solicitar por Internet o llame al **1-877-847-3663** 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](http://CaChampionsForChange.net)

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

