

Comida Saludable,  
Educación Nutricional,  
y Orientación sobre Lactancia



### AYUDANDO FAMILIAS

Muchas familias califican para WIC. Nuestros servicios ayudan a proporcionar comidas saludables y nutritivas con un presupuesto.

**P: ¿Que alimentos saludables se pueden comprar?**

- Infantes: formula, cereal, frutas, vegetales y carne para bebés
- Para mujeres y los niños varían la cantidad, pero en general: leche, yogur, frutas y verduras frescas, granos integrales (pan, pasta, tortillas, arroz), crema de cacahuete, huevos y frijoles.

**P: ¿Que sucede durante las citas de WIC?**

- Visitas en persona en la oficina que incluyen historial de salud, altura y peso del niño(a), educación sobre nutrición y apoyo para madres que amamantan.
- Se proporcionan beneficios para comprar alimentos en el supermercado.

### Ejemplos de paquetes de WIC\*



(mamá embarazada y dando pecho)



(mamá embarazada, bebé en fórmula y un niño de edad que califica)



(2 niños de edad que califican)

\* Existen otros paquetes.  
Hable con un representante de WIC para más información.

#### Educación Nutricional

Crear comidas saludables y economicas para su familia através de consejos de nutrición y recetas.

#### Lactancia Materna

Esta es la mejor manera de alimentar a su recién nacido. Ofrecemos apoyo, educación, asesoramiento y pompa de leche.

#### Referencias Medicas

Reciba la ayuda médica que necesita. Obtenga referencias para inmunizaciones, atención médica y programas como Medicaid y CHIP.

#### Asesoramiento

Los padres se preocupan por los hábitos alimenticios de sus hijos. Nuestras Dietistas Registradas pueden darle consejos para sus preocupaciones nutricionales.

#### Nutrición Prenatal

Ayudamos a que su bebé tenga un comienzo saludable. A través de educación prenatal y beneficios alimenticios, podemos ayudar a alimentar a su bebé mucho antes del parto.

#### Exámenes de Salud

Seguir el crecimiento de su hijo le ayudará a entender su salud y desarrollo.

### ¿QUIEN CALIFICA?

Los solicitantes deben ser residentes de Idaho y

- Embarazada o amamantando a un bebé menor de un año, o
- Tener un bebé o niños menores de cinco años, y
- Cumplir con las siguientes directrices de ingresos:

Por cada individuo, agregue \$9,509/año.  
Mujer embarazada = 2 personas.

#### REQUISITOS DE INGRESOS

Julio 1, 2023 hasta Junio 30, 2024

Numero de miembros	Semanal	Mensual	Ingreso bruto maximo del hogar Anual
1	\$519	\$2,248	\$26,973
2	\$702	\$3,041	\$36,482
3	\$885	\$3,833	\$45,991
4	\$1,068	\$4,625	\$55,500
5	\$1,251	\$5,418	\$65,009
6	\$1,434	\$3,105	\$74,518

7/2023-Sp-Ada

LLAME HOY PARA SABER SI CALIFICA.  
208-327-7400 - Ext 1

> [cdh.idaho.gov/wic.php](http://cdh.idaho.gov/wic.php)  
> Citas disponibles en múltiples ubicaciones en todo el condado de Ada



WIC es un proveedor con igualdad de oportunidades.