

Comida Saludable,  
Educación Nutricional,  
y Orientación sobre Lactancia



# Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

## 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, bebe en formula 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

Queremos que tenga la ayuda médica que necesita. Obtenga referencias para inmunizaciones, atención médica y otros 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.

LLAME HOY PARA  
SABER SI CALIFICA.  
**208-327-7400**

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



WIC es un proveedor con igualdad de oportunidades.

## ¿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 \$8,399/año.  
Mujer embarazada = 2 personas.

## REQUISITOS DE INGRESOS

Julio 1, 2021 asta Junio 30, 2022

Numero de miembros	Semanal	Mensual	Ingreso bruto maximo del hogar Anual
1	\$459	\$1,986	\$23,828
2	\$620	\$2,686	\$32,227
3	\$782	\$3,386	\$40,626
4	\$943	\$4,086	\$49,025
5	\$1,105	\$4,786	\$57,424
6	\$1,266	\$5,486	\$65,823