

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.

LLAME HOY PARA
SABER SI CALIFICA.
208-634-7194

> cdh.idaho.gov/wic.php

> Citas disponibles en múltiples ubicaciones en todo el condado de Valley



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 \$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