

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.
208-587-4407

> cdh.idaho.gov/wic.php
> Citas disponibles en múltiples ubicaciones en todo el condado de Elmore



CENTRAL
DISTRICT
HEALTH

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