



# El WIC y Usted

Su hijo la tiene a usted. Y usted tiene a WIC!



## ¿Qué es WIC?

El WIC es un programa suplementario de alimentos y de educación sobre nutrición para mujeres, bebés, y niños.

Para calificar para el WIC, usted debe:

- ✓ Estar embarazada, amamantar o tener un recién nacido,
- ✓ O tener un bebé o un niño menor de cinco años.

## ¿Califico para el WIC?

Los servicios del WIC son gratis si usted:

- ✓ Vive en el área de servicio de la clínica,
- ✓ Necesite los alimentos de WIC para estar saludable,
- ✓ Tiene ingresos dentro de las pautas de WIC enumeradas abajo, o recibir Medicaid o Estampillas de Alimentos (Food Stamps):

\*Sí esta embarazada puede contar a su bebé en el tamaño de la familia.

Tamaño de familia	Mensual (Bruto)	Anual (Bruto)
1	\$1,670	\$20,036
2	\$2,247	\$26,955
3	\$2,823	\$33,874
4	\$3,400	\$40,793
5	\$3,976	\$47,712
6	\$4,553	\$54,631
7	\$5,130	\$61,550
8	\$5,706	\$68,469

Efectivo de julio 1, 2009 a junio 30, 2010

## ¿Qué puede hacer el WIC por mí?

El WIC puede:

- ✓ Enseñarle a su familia sobre una buena nutrición.
- ✓ Enseñarle a usted y a otras mamás los beneficios de amamantar, como empezar y apoyarla para continuar lactando.
- ✓ Darle referencias para el cuidado de salud y otros servicios para la familia.
- ✓ Proporciona alimentos saludables para usted y sus niños, como:
  - Leche, Huevos, Queso, Arroz, Pan, Tortillas, Cereal, 100% Jugo,
  - Frutas, Vegetales, Mantequilla de maní, Frijoles, Atún o Salmon,
  - Alimentos para bebé y Fórmula.



Para más información o para localizar una clínica cerca de usted, visite nuestra página de internet a: [www.health.utah.gov/wic](http://www.health.utah.gov/wic) O llame 1-877-WIC-KIDS

# LOS BEBES NACEN PARA LA LACTANCIA

El bebé que no se le amamanta tiene más probabilidades de padecer:

- ✓ Infecciones del oído
- ✓ Estreñimiento
- ✓ Infecciones respiratorias
- ✓ Vómito
- ✓ Diarrea
- ✓ Diabetes
- ✓ Menos Nutrición
- ✓ Sistema inmunológico débil
- ✓ Caries
- ✓ Alergias
- ✓ Síndrome de muerte súbita del infante
- ✓ Obesidad



**¡WIC ofrece gratis para las mamás que amamantan!**

- ✓ Clases sobre amamantar
- ✓ Asesoramiento de nutrición y de amamantamiento
- ✓ Bombas manuales y con pedal para sacarse leche
- ✓ Bombas eléctricas (prestadas por el WIC)
- ✓ Partes para ensamblar bomba eléctrica
- ✓ Almohadillas para senos
- ✓ Soportes para pezones planos
- ✓ Más alimentos
- ✓ Participación más larga en WIC

De acuerdo con la ley Federal y las reglas del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), en esta institución está prohibido la discriminación a base de raza, color, origen nacional, sexo, edad e incapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication and Compliance, 1400 Independence Avenue SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY). USDA es empresario y proveedor de oportunidades con igualdad a todos.