

¡Deje que WIC trabaje para usted!

Una manera fácil de estirar su presupuesto de comida



Southeastern
Idaho Public Health

QUE INCLUYE WIC



FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Cualquier variedad de
frutas y verduras
frescas enteras y
cortadas



GRANOS INTEGRALES

Cereal, pan, tortillas,
pasta, arroz



LÁCTEOS Y JUGO

Leche, yogur, queso,
huevos, jugo de fruta



PROTEÍNA Y LEGUMBRES

mermelada de
cacahuete (mani),
frijoles, chicharos,
y lentejas



ALIMENTOS INFANTILES

Formula, alimentos
infantiles, cereal

¿QUE ES WIC?

WIC es un programa de nutrición GRATIS por fondos federales para mujeres, bebés, y niños de hasta 5 años.

WIC provee lo siguiente a ningún costo:

- comida saludable y formula
- educación y asesoría nutricional
- apoyo a la lactancia
- referencias a cuidados médicos y servicios a la comunidad

USTED PUEDE SER ELEGIBLE

- Residente de Idaho
- Cumplir con las normas de ingreso (ver parte de atrás)
- Embarazada y/o padre o guardián de un niño menor de 5 años
- Una mujer que haya dado a luz dentro de los últimos seis meses
- Una mujer lactante



¡APLIQUE AHORA!
¡O reciba más información!

ESCANEA ME



www.siphidaho.org

Es fácil de usar y acceder sus beneficios de WIC

Tarjeta EBT y la app de WIC Shopper



Use una tarjeta EBT (similar a una tarjeta de débito) para comprar las comidas aprobadas por WIC.



Use la app WIC Shopper para mantenerse al tanto de sus beneficios y balance de cuenta. Use la lista de comida digital y escanee los UPC's para ver si el artículo es aprobado por WIC.

Como acceder mis beneficios



Atender citas de WIC

USTED ELIGE COMO ATIENDE SUS CITAS!!

Elija entre citas por teléfono o en persona. La visita inicial normalmente es de 45 minutos a una hora. Sin embargo, las visitas siguientes normalmente duran de 15–20 minutos. Las Citas generalmente son una cada tres meses.

Proporcionar documentación necesaria



El equipo de WIC necesitara pruebas de ingreso de todos los que estén viviendo en el hogar, identificación para usted y sus hijos aplicando para WIC y prueba de domicilio. Podemos aceptar estos documentos vía un sistema en línea. No necesita entrar a la oficina.

\$ GUÍAS DE INGRESO

Numero de familia	1	2	3	4
Ingreso bruto anual	\$28,953	\$39,128	\$49,303	\$59,478
Ingreso bruto mensual	\$2,413	\$3,261	\$4,109	\$4,957
Ingreso bruto semanal	\$557	\$753	\$949	\$1,144

- Una mujer embarazada podría contar como 2
- Para cada persona adicional, agregue \$10,175/año
- Ingreso bruto es ingreso antes de la taxes
- Automáticamente califica si recibe beneficios de Medicaid

"Esta institución ofrece igualdad de oportunidades."