



!Vea lo que WIC ofrece a las mamás que amamantan!

!Todos nuestros servicios son gratis!

- ▶ Clases de lactancia
- ▶ Consultas de nutrición y lactancia
- ▶ Consejeras de lactancia
- ▶ Extractores de leche materna manuales
- ▶ Extractores de leche con pedal
- ▶ Extractores de leche eléctricos (*prestados*)
- ▶ Equipo para extractor de leche eléctrico
- ▶ Protectores o almohadillas de lactancia
- ▶ Copas protectoras
- ▶ Más comida
- ▶ Mayor duración en el programa WIC

Para más información,
o para localizar una clínica cerca a usted, visite:

wic.utah.gov

youtube.com/user/UtahWICProgram

o llámenos al:

1-877-WIC-KIDS (942-5437)

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-program-discrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Utah WIC Program | 1-877-WIC-KIDS | wic.utah.gov

Revisado 5/2021

2022 | 2023

WIC y Usted



**Su niño la tiene a usted,
y usted tiene a WIC**

WIC es un programa de comida suplemental y educación para en nutricional para mujeres, bebés y niños.

Nutrición para vidas saludables



¿Qué es WIC?

WIC es un programa de comida suplemental y educación en nutrición para mujeres, bebés y niños.

Para calificar usted necesita:

- ✓ Estar embarazada, estar dando leche materna o recién haber tenido un bebé
- ✓ Tener un bebé o hijo menor de 5 años
- ✓ Necesitar los alimentos de WIC para estar saludable
- ✓ Estar dentro de los límites de ingresos o estar recibiendo Medicaid o estampillas de comida (Food Stamps)

Miembros en la familia	Ingreso mensual (bruto)	Ingreso anual (bruto)
1	\$2,096	\$25,142
2	\$2,823	\$33,874
3	\$3,551	\$42,606
4	\$4,279	\$51,338
5	\$5,006	\$60,070
6	\$5,734	\$68,802
7	\$6,462	\$77,534
8	\$7,189	\$86,266

Estara en vigor desde Julio 1, 2022 hasta Junio 30, 2023

**Nota: Si usted está embarazada, usted puede contar a su niño nonato como miembro en la familia.*



WIC es un programa de nutrición que provee alimentos saludables y educación nutricional.

!WIC apoya las Guías Alimenticias 2015-2020! Estas guías recomiendan a los americanos, de 2 años de edad en adelante, a comer más frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y sin grasa y mariscos. A continuación, vea las comidas que ofrece WIC:

Recomendaciones de la Guía Alimenticia	Alimentos de WIC
Frutas y verduras	Frutas y verduras frescas y congeladas, comida para bebé y jugo
Granos enteros	Pan y pasta integral, tortillas de maíz o integrales, arroz integral y cereales de granos enteros.
Productos lácteos bajos en grasa y sin grasa	Leche y yogur bajos en grasa y sin grasa; fórmula para bebé.
Proteína	Atún, salmon, frijoles, mantequilla de maní y huevos

Nuestras Nutriólogas Registradas o Nutricionistas Registradas y personal de nutrición pueden darle recomendaciones para comer saludable para toda la familia.

WIC ofrece consultas de nutrición individuales, en grupo y por internet. El personal de nutrición puede ayudarle en las diferentes etapas de vida de toda la familia. El personal de nutrición puede contestar:

- ▶ ¿Qué es la mejor comida para mi bebé?
- ▶ ¿Cómo puedo regresar al peso que tenía antes del embarazo?
- ▶ ¿Qué puedo hacer con mi hijo que es melindroso para comer?
- ▶ ¿Cómo puedo ayudar para que mi hijo esté en un peso saludable?
- ▶ ¿Debería estar tomando ácido fólico?
- ▶ ¿Pueden comer pescado las mujeres embarazadas?



!En WIC nos encantan las mamás y bebés!

WIC puede proveerle con las mejores "herramientas" para que usted sea exitosa en la lactancia. ¿Sabía que en Utah más del 90% de las mamás dan leche materna a sus bebés?

WIC puede darle ideas de cómo prepararse para darle leche materna a su bebé justo después del parto - en el hospital y cuando vuelva a casa...sin necesidad de usar fórmula. La fórmula puede aumentar el riesgo de enfermedades como infecciones de oído y respiratorias y la obesidad.

WIC tiene personal muy calificado, especialistas en lactancia y consejeras de lactancia, que pueden contestar sus preguntas acerca de la lactancia. !Además, las mamás que amamantan permanecen en el programa por más tiempo y reciben mayores beneficios!

Su leche materna es la nutrición perfecta para su bebé por los primeros 6 meses. !Es lo único que necesita! Para obtener beneficios de salud e inmunidad, WIC recomienda la lactancia por el primer año de vida, y si es posible, hasta el segundo año de vida.