

# WIC

de Colorado

El Programa Especial de Nutrición  
Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños



Para saber si reúne los requisitos:

- Llame a la línea telefónica de servicio de salud familiar de Colorado (Colorado Family Healthline): 1-800-688-7777.
- Visite el sitio web de WIC de Colorado: [www.coloradowic.com](http://www.coloradowic.com) y haga clic en "WIC Families" para ver una lista de clínicas de WIC por condado.
- Visite el sitio web de servicios de alimentos y nutrición de USDA (USDA Food and Nutrition Service): <http://www.fns.usda.gov/wic>.

## ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDE COMPRAR CON WIC?

Los beneficios de alimentos de WIC hacen que sea más simple proporcionar alimentos saludables y deliciosos para su familia. Los beneficios de alimentos de WIC también son fáciles de usar. Úselos para obtener alimentos saludables de forma gratuita, incluso:

- Frutas y verduras
- Cereales y pan integral
- Leche y queso
- Tofu y bebidas de soya
- Huevos
- Jugo de frutas 100 % natural
- Mantequilla de maní y frijoles
- Pescado enlatado
- Alimento para bebé
- Leche maternizada complementaria

¿Tiene preguntas? Póngase en contacto con WIC para saber más.

Llame: • a la oficina de WIC más cercana  
• sin cargo al 1-800-688-7777 o al (303) 692-2400 en el área metropolitana de Denver

Visite: • [www.coloradowic.com](http://www.coloradowic.com) y haga clic en "WIC Families"  
• [www.fns.usda.gov/wic/](http://www.fns.usda.gov/wic/)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



BUENOS ALIMENTOS  
Y MUCHO MÁS  
PARA LAS FAMILIAS DE COLORADO

# ¿QUÉ ES WIC?

WIC de Colorado es un programa de nutrición que proporciona educación nutricional, apoyo durante la lactancia, alimentos sanos y otros servicios gratuitos a las familias de Colorado que reúnen los requisitos. WIC es El Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños.



## ¿QUÉ BRINDA WIC?

El objetivo de WIC es ayudar a mujeres embarazadas o lactantes y niños menores de 5 años a mantenerse saludables. Para ello, WIC provee:

- Consultas de nutrición personalizadas
- Información, apoyo y remisiones durante la lactancia
- Alimentos saludables y gratis
- Remisiones para atención médica o dental, seguro médico, guardería, vivienda, apoyo durante la lactancia, y otros servicios que pueden beneficiar a toda la familia

¡Pero eso no es todo! WIC también ofrece educación nutricional y médica sobre una variedad de temas, entre otros, planificación de comidas, cómo mantener un peso saludable, cómo tratar con un hijo que sea quisquilloso con la comida, cómo cuidar de un nuevo bebé, consejos para madres que trabajan mientras amamantan y cómo atenerse a un presupuesto al hacer la compra.



## ¿PARA QUIÉN ES WIC?

WIC es para todos los tipos de familia: parejas casadas, padres solteros y adoptivos temporales; ya sea que tengan trabajo o no.



Puede participar de WIC si cumple con los siguientes requisitos:

- Vive en Colorado
- Está embarazada o en la etapa de lactancia, o tiene un hijo menor de 5 años
- Tiene un ingreso familiar inferior a las pautas de ingresos de WIC (ver a continuación)

### PAUTAS DE INGRESOS DE WIC 1 de julio de 2016 al 30 de junio de 2017

TAMAÑO DEL GRUPO FAMILIAR*	INGRESOS BRUTOS		
	ANUAL	MENSUAL	SEMANAL
1	21,978	1,832	423
2	29,637	2,470	570
3	37,296	3,108	718
4	44,955	3,747	865
5	52,614	4,385	1,012
6	60,273	5,023	1,160
7	67,951	5,663	1,307
8	75,647	6,304	1,455
Por cada miembro familiar adicional, agregue	+\$7,696	+\$642	+\$148

Si está embarazada cuenta como dos. Para saber si reúne los requisitos, comuníquese con la clínica de WIC más cercana. La información de contacto se encuentra en el reverso de este folleto.

Si en la actualidad recibe Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF), Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado) o SNAP, tiene derecho automáticamente a recibir beneficios de WIC de acuerdo con los ingresos. Los niños en adopción temporal que sean menores de 5 años tienen derecho automáticamente a recibir beneficios de WIC.

## ¿LOS HOMBRES PUEDEN PARTICIPAR EN WIC?

¡WIC también beneficia a los hombres! WIC reconoce la importancia del papel que desempeñan los padres, abuelos, padrastros y otros tutores en el cuidado de los niños. Se invita a los padres y otras personas encargadas del cuidado de niños menores de 5 años a que traigan a sus hijos a las citas, asistan a cursos educativos de nutrición y salud y usen los cheques WIC o la tarjeta eWIC en las tiendas de comestibles.

## ¿CÓMO SOLICITO LOS BENEFICIOS DE WIC?

Llame a la oficina del programa WIC de su comunidad para programar una cita o llame al 1-800-688-7777.

