

## ¿QUÉ ES EL PROGRAMA WIC?

WIC ofrece buenos alimentos para que usted le dé a su hijo el mejor comienzo posible para crecer saludable. Su familia tendrá a disposición alimentos como frutas, verduras, leche, granos enteros, huevos, mantequilla de cacahuate, cereales, fórmula y comida para bebés.

Pero eso no es todo. El Programa WIC también ofrece información nutricional y de salud, y derivaciones a otros servicios para mujeres embarazadas y que amamantan, madres primerizas, bebés y niños hasta los 5 años.

WIC está disponible para diferentes familias: padres casados y solteros, que trabajan o no. Si usted es madre, padre, abuelo, padre sustituto o tutor legal de un niño menor de 5 años, puede inscribirse para WIC.



Para más información, comuníquese con su oficina local de WIC que se indica a continuación o visite <http://www.health.nd.gov/wic>.

CONDADO(S)	UBICACIÓN	Número telefónico
Adams	Hettinger	701-567-6198
Barnes	Valley City	701-845-8520
Bottineau	Bottineau	701-228-3489
Burke	Kenmare	701-385-4328
Burleigh and Kidder	Bismarck	701-255-3397
Cass	Fargo	701-277-1455
Dickey	Ellendale	701-252-8130
Emmons	Linton	701-254-4030
Grand Forks	Grand Forks	701-775-3667
Grand Forks	Grand Forks AFB	701-775-3667
Griggs	Cooperstown	701-797-2221
LaMoure	LaMoure	701-252-8130
McHenry	Drake, Velva, Towner	701-723-2118
McIntosh	Ashley	701-288-3433
McLean	Washburn, Garrison	701-462-3330
Morton, Grant, Mercer, Oliver, Sioux	Mandan	701-667-3364
Nelson	Lakota	701-247-2263
Pembina and Cavalier	Cavalier	701-265-4764
Ramsey, Benson, Eddy, Foster, Pierce, Towner, Wells	Devils Lake	701-662-7043
Ransom and Sargent	Lisbon, Forman	701-683-6140
Renville	Mohall	701-385-4328
Richland	Wahpeton	701-642-7735
Rolette	Dunseith Rolla	701-244-5187 701-477-5646
Sheridan	McClusky	701-363-2506
Spirit Lake Nation	Fort Totten	701-766-4242
Stark, Billings, Bowman, Dunn, Golden Valley, Hettinger, Slope	Dickinson	701-483-0171
Stutsman and Logan	Jamestown	701-252-8130
Traill and Steele	Mayville	701-788-4437
Turtle Mountain	Belcourt	701-477-6436
Walsh	Grafton	701-352-5139
Ward	Kenmare	701-385-4328
Ward	Minot	701-852-1376
Ward	Minot AFB	701-723-2118
Williams, Divide, McKenzie, Mountrail	Williston	701-774-6401



COMIDA SALUDABLE  
NIÑOS SALUDABLES  
FAMILIAS FELICES

NORTH  
**Dakota** | Health  
Be Legendary.™

2021-2022

# ESTAMOS PARA LO QUE NECESITE

¿Sabía que el programa WIC ofrece lo siguiente?

## COMIDA SALUDABLE + CONSEJOS NUTRICIONALES

El programa WIC le ayuda a preparar comidas saludables para su familia. Ofrecemos lo siguiente:

- Beneficios alimentarios mensuales en una tarjeta eWIC para utilizar en su tienda de alimentos local.
- Recetas e ideas para preparar los alimentos del programa WIC.
- Consejos para niños selectivos con la comida.



Para saber más sobre los alimentos aprobados por WIC, instale la aplicación gratuita WIC Shopper desde la tienda de aplicaciones de su celular

Si recibe asistencia médica (Medicaid), TANF, SNAP o Healthy Steps, cumple con los requisitos de ingreso para el programa WIC aunque su ingreso supere las pautas. (Nota: si está embarazada, puede agregar una persona más a su grupo familiar).



## UNA COMUNIDAD QUE BRINDA APOYO

El programa WIC ofrece una red de expertos que brindan información y asesoramiento:

- Nutricionistas que brindan asesoramiento nutricional personalizado.
- Especialistas en lactancia que la ayudan a amamantar correctamente.
- Evaluación individual del crecimiento y la salud.



## DERIVACIONES

El programa WIC ofrece información sobre otros servicios útiles; por ejemplo:

- Profesionales de atención de la salud como médicos, dentistas y asesores de lactancia.
- Servicios de inmunización.
- Programas de servicios sociales locales como asistencia médica, SNAP y asistencia para la vivienda.

### PAUTAS DE INGRESO VIGENTES (antes de impuestos)

TAMAÑO DEL GRUPO FAMILIAR	INGRESO SEMANAL	INGRESO MENSUAL	INGRESO ANUAL
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
<b>POR CADA MIEMBRO ADICIONAL DE LA FAMILIA, AGREGAR:</b>			
	\$162	\$700	\$8,399

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados e instituciones que participen en los programas del USDA o los administren, no pueden discriminar a nadie por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad y edad así como tampoco ejercer represalias ni venganzas por actividades anteriores de derechos civiles en ningún programa o actividad que el USDA lleve a cabo o financie. Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para acceder a la información del programa (como Braille, letras grandes, grabaciones de audio, lenguaje estadounidense de señas, etc.), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) ante la cual solicitaron los beneficios. Las personas que son sordas, presentan dificultades auditivas o tienen discapacidades del habla pueden ponerse en contacto con el Departamento de Agricultura de los EE.UU. a través del Sistema de Transmisión Federal a través del número (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas aparte del inglés. Para presentar una queja por discriminación en el programa, complete el formulario de queja por discriminación del programa del USDA [AD-3027] que encontrará en línea en: [https://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](https://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf), o escriba una carta dirigida al USDA en la que se incluya toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992.

Envíe su formulario completo o carta al USDA a través de los siguientes medios:

(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: (202) 690-7442; o (3) Correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.