

Beneficios de WIC y SNAP

¿Sabía que existen programas que lo ayudan a obtener alimentos más saludables para su familia?
También pueden ayudarlo a aprender más sobre la alimentación y la lactancia.
Estos programas se llaman WIC y SNAP.

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC)

El programa WIC ayuda a:

- Mujeres embarazadas y lactantes.
- Mujeres que han tenido un bebé recientemente.
- Bebés y niños hasta los 5 años.

¿Qué obtengo de WIC?

- Educación nutricional.
- Educación y apoyo a la lactancia.
- Alimentos saludables como cereales, huevos, leche, alimentos integrales, frutas y verduras y fórmula infantil fortificada con hierro, como Similac y Enfamil.

¿Cómo puedo obtener WIC?

Puede obtener los beneficios de WIC si:

- Cumple con las necesidades de ingresos. Esto significa que está en o por debajo del 185% del límite federal de pobreza. Para una familia de cuatro, eso es \$55,500 por año o \$4,625 por mes.
- Es residente de Ohio.
- Un médico u otro proveedor de atención médica cree que usted o sus hijos los necesitan.

Escanee el código QR para encontrar su clínica WIC local.



Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)

El programa SNAP lo ayuda a comprar alimentos saludables. Las personas que usan SNAP depositan dinero en la tarjeta Ohio Direction. Es como una tarjeta de débito que puede usar en la tienda.

¿Cómo puedo obtener SNAP?

Puede obtener beneficios de SNAP si:

- Cumple con las necesidades de ingresos. Esto significa que el ingreso que percibe cada mes es igual o inferior al del 100% (después de las deducciones) al 130% (antes de las deducciones) del límite federal de pobreza. Para una familia de cuatro, eso es \$3,250 (después de las deducciones) a \$4,625 (antes de las deducciones) al mes.
- Es ciudadano estadounidense o residente legal.

Escanee el código QR para
obtener más información o
aplicar.

