

# BIENVENIDO A WIC



# Bienvenido a

WIC es un programa de nutrición que ayuda a las familias **a alimentarse bien y permanecer sanas**

## EL PROGRAMA DE WIC OFRECE

- Información nutricional
- Alimentos saludables
- Referencias a otros programas de salud o comunitarios
- Apoyo durante la lactancia

Si tiene preguntas, por favor de hablar con su personal de WIC.

## ¿PARA QUIÉN ES WIC?

- Bebés
- Niños hasta los 5 años
- Mujeres
  - embarazadas
  - en período de lactancia
    - o
  - que dieron a luz recientemente

## ¿CÓMO CALIFICAR PARA WIC?

- Cumplir con las pautas de ingresos de WIC
- O**
- Estar inscrito en otro programa como Asistencia Médica o SNAP
- Y**
- La persona que se inscribe en WIC tiene una necesidad médica o nutricional



# Información Nutricional de WIC

*Específica para las necesidades de su familia*

## MUJERES

- Alimentación saludable durante y después del embarazo.
- Cómo amamantar.
- Cómo cumplir con sus necesidades de nutrición.

## BEBÉS

- Cómo alimentar a su bebé y mantenerlo sano.

## NIÑOS HASTA LOS 5 AÑOS

- Cómo alimentar a su niño en crecimiento y mantenerlo sano.

## WIC RECOMIENDA AMAMANTAR

- Amamantar es la manera más saludable de alimentar a su bebé.
- Su leche es todo lo que el bebé necesita. Su cuerpo producirá la cantidad de leche justa para el pequeño estómago de su bebé.
- Su leche protege al bebé de infecciones y enfermedades.
- Tanto las madres como los bebés disfrutan y aprovechan este momento de intimidad especial.



# Alimentos saludables de WIC

WIC ofrece una **variedad de alimentos saludables** entre los que puede elegir:



## FRUTAS y VERDURAS

Frutas y verduras frescas o congeladas (provistas según un valor en monto de dólares en efectivo)



## GRANOS INTEGRALES

Pan, tortillas, pastas, arroz y avena integrales



## CEREAL

Una gran variedad de cereales fortificados con hierro



## PROTEÍNA

Huevos, frijoles secos o enlatados y mantequilla de cacahuate/maní. Las mujeres en período de lactancia también reciben pescado enlatado



## LÁCTEOS

Leche, queso y yogur



## JUGO

Jugo 100 % natural listo para tomar o concentrado congelado



## SOYA

Bebidas de soya y tofu



## ALIMENTOS PARA BEBÉS

Frutas, verduras y cereales para bebés. Los bebés en período de lactancia también reciben carnes para bebés



WIC ofrece alimentos ricos en calcio, hierro, vitamina C, fibra y proteína.

# Cómo comprar con WIC



## TARJETA DE WIC

### CÓMO FUNCIONA

- Un **número PIN de 4 dígitos le permite** usar su tarjeta de WIC
  - Su clínica WIC le puede ayudar a establecer su PIN, o puede llamar al 1-833-566-5248.
- **Cuide su tarjeta de WIC.** Los próximos beneficios en alimentos se agregan a la misma tarjeta.
- **Los beneficios duran 30 días antes de perder vigencia;** los artículos que no se usaron, no se acumulan.



## HERRAMIENTAS PARA AYUDARLE

### A COMPRAR CON WIC

- Con la aplicación **My Minnesota WIC** puede comprobar si un alimento está permitido por WIC, encontrar tiendas WIC y ver su saldo.
- Su **Guía de Compras de WIC** identifica todos los alimentos permitidos por WIC.

## ANTES DE COMPRAR

- Verifique el saldo de beneficios en alimentos y las fechas de vencimiento.
- Elija una tienda WIC autorizada en Minnesota.
  - Pregunte en su clínica WIC dónde hay una tienda en su zona.
  - Use el buscador de tiendas (Store Locator) de la aplicación **My Minnesota WIC**.

## MIENTRAS COMPRA

- Elija alimentos permitidos por WIC.
  - Use la Guía de Compras, O
  - Use la función "Food Finder" (buscador de alimentos) en la aplicación **My Minnesota WIC**.
- Compre lo necesario. No es obligatorio que compre todos sus alimentos de WIC al mismo tiempo.

## A LA HORA DE PAGAR

- Agrupe los alimentos de WIC.
- Use su tarjeta de WIC PRIMERO antes que otros medios de pago.
- Revise su recibo antes de aprobar su compra de WIC.
- Su recibo de WIC muestra el saldo restante y las fechas de vencimiento.
- Puede usar cupones, tarjetas de beneficios de la tienda y otras ofertas especiales.
- No puede usar cupones de canje y sustituciones.

STORE NAME		ADDRESS	
PURCHASES			
KELL MINI WHEATS	3.79	F	
MM ORANGE JUICE	2.49	T	
DISH SOAP	5.99	T	
TAX	0.00		
***** BALANCE	10.50		
MN ENIC	4.51		
-----			
WIC BENEFITS			
Terminal: 2	Store: 15		
Trans: 10/18/19	Operator: 9283		
54.00 OZ	Cereal - hot / cold		
18 OZ	KELL MINI WHEATS	3.79	F
1.00	ITEM CON Juice (froz. 11.5-12 oz)		
1	MM ORANGE JUICE	2.49	
-----			
WIC BENEFITS BALANCE			
Date: 10/18/19	Time: 10:06am		
PAN: *****5717			
1.00	DOZ Eggs (doz)		
18.00	OZ Breakfast Cereal (oz)		
1.00	QT Yogurt-Low/NonFat (32oz)		
0.00	CON Juice (froz. 11.5-12 oz)		
Benefits expire at MIDNIGHT on 10/22/19			
-----			
- CARDHOLDER COPY -			
PLEASE SAVE THIS RECEIPT			

# Su cita con WIC

El personal de WIC responderá a **cualquier pregunta que tenga**

En cada una de las visitas a WIC, tiene la oportunidad de hablar con un educador sobre nutrición y alimentación saludable para su familia.



## DURANTE LA CITA

- El personal de WIC medirá la estatura, peso y hemoglobina (con un pequeño pinchazo en el dedo).
- Hable con el educador de WIC sobre nutrición y alimentación saludable, la lactancia y cualquier duda de salud.
- Obtenga una tarjeta de WIC para comprar comida saludable.

## TIENE QUE LLEVAR:

- A las personas con una cita.
- Identificación con foto. (ID)
- Prueba de dirección.  
*La prueba puede ser una licencia de conducir actual, una factura, un recibo de renta o un correo personal con el nombre y la dirección escritos.*
- Prueba de ingresos.  
*La prueba puede ser un comprobante de pago de trabajo, un formulario de impuestos reciente o un cheque de manutención infantil o desempleo.*



Prueba de inscripción en:

- MFIP (Programa de inversión familiar de Minnesota)
  - Programa de atención médica de Minnesota como Asistencia Médica
  - SNAP (estampillas de comida)
  - SSI, programa de almuerzo escolar reducido/gratuito, asistencia en energía o Head Start.
- Si ya está inscrito en WIC, traiga su tarjeta de WIC.

# Preguntas de WIC

## ¿TIENE PREGUNTAS SOBRE LOS ALIMENTOS DE WIC?

- Comuníquese con su clínica WIC o llame a la oficina estatal de WIC al 1-800-657-3942.
- La Guía de Compras y la aplicación My Minnesota WIC pueden ayudarle a identificar alimentos permitidos por WIC.

## ¿QUÉ DEBO HACER PARA CONTINUAR RECIBIENDO MIS BENEFICIOS DE WIC?

- Mantenga sus citas con WIC. El personal de WIC le informará qué debe traer.

## ¿QUÉ SUCEDE SI ME MUDO?

Informe al personal de WIC si planea mudarse.

- Sus beneficios WIC continuarán allí.
- Su clínica WIC le dará un aviso de transferencia para que lleve consigo si cambia de estado.
- Llame al programa de WIC de su nueva zona de inmediato. Visite [www.fns.usda.gov/es/wic](http://www.fns.usda.gov/es/wic) o llame a 800-WIC-4030 para obtener información de contacto.

## ¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE WIC?

- El personal de WIC le dará el mismo trato independientemente de su raza, color, edad, nacionalidad, discapacidad o sexo.
- Si considera que ha sufrido discriminación y desea presentar un reclamo, llame al 1-866-632-9992 o envíe un correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov) para solicitar un formulario.
- Díganos si necesita un intérprete. Los servicios de interpretación están disponibles de forma gratuita. Si tiene una discapacidad, se harán las adaptaciones correspondientes.
- Si no está de acuerdo con el personal de WIC en cuanto a su elegibilidad para WIC, puede solicitar una audiencia.



# Reglas de WIC

- No oculte datos o proporcione información falsa a WIC.
- No cambié o devuelva alimentos de WIC por dinero o crédito.
- No venda, ofrezca para la venta, intercambie ni regale su tarjeta de WIC ni sus comidas, el extractor de leche materna o la fórmula que recibe mediante WIC.
- Informe de inmediato si perdió o le robaron su tarjeta de WIC.
- Obtenga una tarjeta WIC de una clínica WIC a la vez.
- Compre solo los alimentos que se incluyen en su lista de compras.
- Trate al personal de WIC y de la tienda con respeto y cortesía.

**No cumplir con las reglas de WIC puede resultar en que le quiten a usted y/o su familia del programa WIC; además la obligación de devolver dinero, y posiblemente deba enfrentar cargos legales.**





# Su clínica WIC

## CUÁNDO LLAMAR A SU CLÍNICA WIC

---

**Llame a WIC tan pronto sepa que está embarazada. Cuánto antes llame será mejor para usted y su bebé.**

- Si tiene preguntas sobre su próxima cita.
- Si tiene preguntas sobre nutrición y lactancia.
- Si perdió la tarjeta de WIC, se la robaron o está dañada.
- Si cambia su nombre, dirección o número de teléfono.
- Si tiene comentarios o dudas. Sus comentarios nos importan.



P.O. Box 64882 • St. Paul, MN 55164-0882  
1-800-657-3942  
[www.health.state.mn.us/wic](http://www.health.state.mn.us/wic)

**Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.** ID #53174 10/18