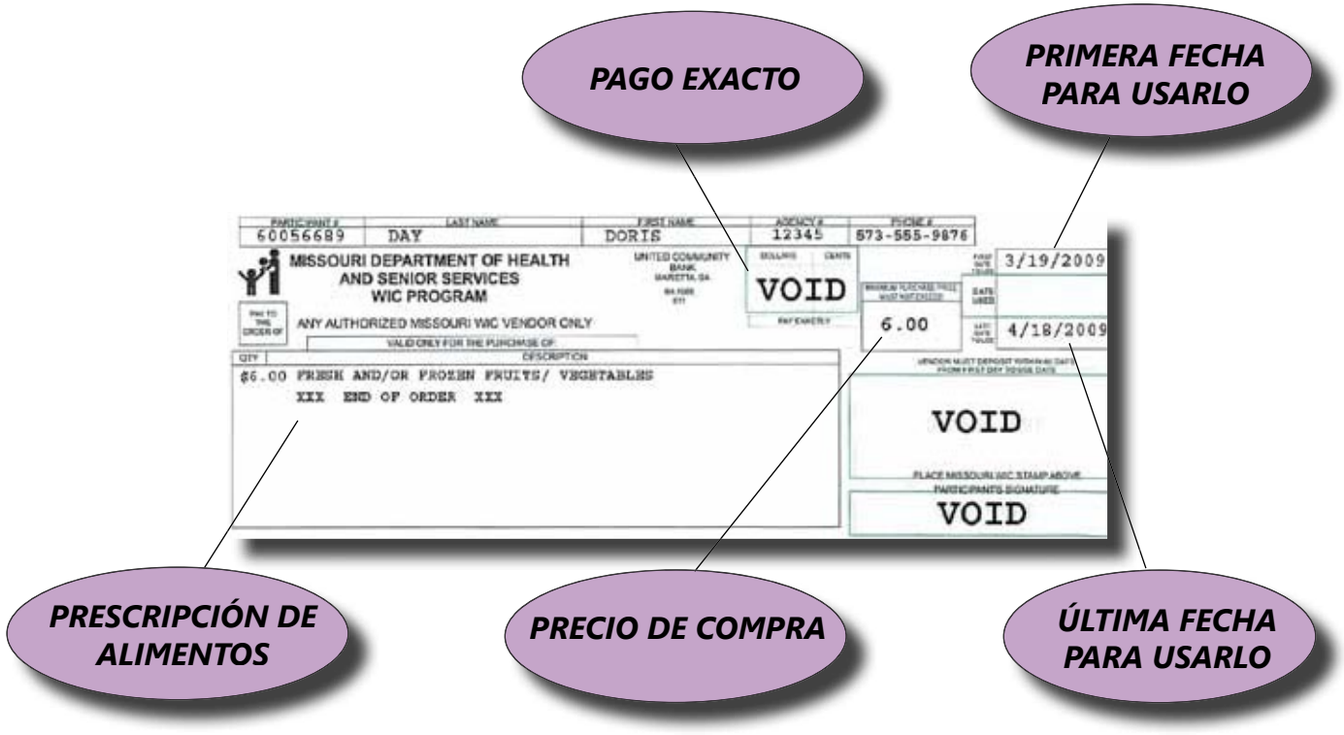

¿Cómo utilizo los cheques WIC?

- Antes de que vaya de compras, arranque los cheques que vaya a usar.
- Revise la fecha de sus cheques. Si recibe más de un mes en cheques, asegúrese de usar el grupo correcto de cheques.
- Asegúrese de utilizar sus cheques en la **PRIMERA FECHA PARA USARLOS** o posteriormente.
- Asegúrese de utilizar sus cheques en la **ÚLTIMA FECHA PARA USARLOS** o antes.
- Utilice su Lista de Alimentos Autorizados WIC para comprar las marcas y sabores de alimentos que se indican en su cheque.
- Asegúrese de elegir sólo los alimentos que aparezcan en el cheque.
- Separe los alimentos WIC de los demás alimentos que compre. Colóquelos en el mostrador de la caja en este orden:
  1. Frutas y verduras frescas
  2. Frutas y verduras congeladas
  3. Los demás alimentos WIC
- Indique al cajero que va a utilizar un cheque WIC.
- Muéstrele su Carpeta WIC de ID.
- Firme sus cheques después de que el cajero haya anotado el precio de la compra.
- Nunca firme los cheques WIC antes de que el cajero haya anotado la cantidad en "Pago exacto" y la fecha.
- El cajero comparará su firma con la que aparece en su Carpeta WIC de ID.

Bienvenida a WIC

Missouri

el programa de nutrición que ayuda a que las madres y niños pequeños coman bien y estén sanos

¿Qué es el WIC?

- WIC es un programa de nutrición complementaria que ayuda a que las madres y niños pequeños coman bien y permanezcan sanos.

¿Para quién es el WIC?

- Para mujeres embarazadas, que estén amamantando o que recientemente estuvieron embarazadas
- Para bebés y niños menores de 5 años

¿Qué se puede obtener de WIC?

- Orientación y apoyo sobre la lactancia materna
- Orientación sobre nutrición y salud que contribuya a que usted y sus hijos coman bien y estén saludables
- Asesoría personalizada sobre nutrición
- Recomendación de otros programas de salud para usted y su familia
- Cheques para comprar alimentos nutritivos que los mantengan saludables a usted y a sus hijos

¿Qué necesito llevar o hacer para una cita WIC?

- Durante algunas de las visitas, el personal de WIC verificará si su familia cumple con los requisitos. A esto se llama certificación. Necesitará llevar comprobante de **identificación**, de **ingresos** y de **dirección**.
- Informe al personal de WIC sobre los problemas en la tienda de abarrotes o con sus cheques..
- Si tiene alguna pregunta sobre sus cheques, pregunte al personal de WIC. Lleve a la oficina WIC los cheques que no haya utilizado.

¿Cómo puedo pedir una cita a WIC?

- Llame a su proveedor local WIC o al **1-800-TEL-LINK**.

¿Qué sucede en la cita en WIC?

- Usted hablará con un(a) profesional de la salud. Le dará sugerencias e ideas acerca de la manera en que usted y sus hijos pueden comer saludablemente.
- Puede reunirse con otras participantes de WIC en un curso sobre nutrición y lactancia materna.

¿Qué necesito hacer para tener derecho a WIC?

- Debe cumplir con los lineamientos de WIC sobre ingresos y estar en riesgo alimenticio.

¿Cuánto tiempo puedo permanecer con WIC?

- Usted o su hijo(a) pueden permanecer con WIC siempre y cuando cumplan con los lineamientos en cuanto a ingresos y que usted o su hijo(a) estén en riesgo alimenticio.
- Si está embarazada, puede permanecer con WIC durante todo su embarazo.
- Dependiendo de cuánto amamante a su bebé, puede ser que permanezca con WIC hasta que el bebé tenga 12 meses de edad.
- Si **no** lo está amamantando, puede permanecer seis meses.
- Su hijo(a) puede permanecer con WIC hasta que su problema de nutrición haya mejorado o hasta que cumpla 5 años, lo que suceda primero.

Nutrientes en los Alimentos WIC

Nutriente	Fuente de Alimento WIC	Qué es lo que hace
Hierro	*Cereales, frijoles, chícharos, lentejas, huevos, pan, tortillas de trigo integral, pescado en lata, carnes en alimentos para bebé*	*Contribuye a que los glóbulos rojos estén saludables*
Calcio	*Leche, queso, tofu, leche de soya, cereal, frijoles secos, verduras (p. ej. espinacas, col rizada, brócoli), pescado en lata*	*Contribuye para tener dientes y huesos fuertes; ayuda a que los músculos funcionen*
Vitamina A	*Frutas y verduras color naranja, queso, leche, huevos, frutas en los alimentos para bebé (duraznos), verduras verdes, verduras en los alimentos para bebé (zanahorias, calabaza, camotes))*	*Ayuda a mantener sanos los ojos, la piel y los huesos*
Vitamina C	*Frutas cítricas, jugos y frutas en los alimentos para bebé (puré de manzana, albaricoques, duraznos, peras y plátanos)*	*Contribuye a desarrollar encías, tejidos, huesos y dientes sanos; ayuda a que el cuerpo absorba el hierro para tener glóbulos rojos saludables y combatir las infecciones*
Vitamina D	*Leche, huevos, pescado en lata*	*Contribuye a desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes*
Folato	*Jugo de naranja, huevos, cereales, pan, tortillas de trigo integral, frijoles, chícharos, lentejas, verduras de color verde oscuro, jugo de verduras*	*Ayuda a producir glóbulos rojos sanos y puede reducir el riesgo de algunos defectos congénitos*
Proteína	*Leche, queso, huevos, frijoles, lentejas, mantequilla de cacahuate, tofu, leche de soya, pescado en lata*	*Ayuda al crecimiento, a mantener y reparar las células del cuerpo*
Zinc	*Frijoles, chícharos, lentejas, huevos, leche, queso, carne en los alimentos para bebé*	*Contribuye al crecimiento y reparación de las célulasr*
Vitamina B6	*Huevos, pescado en lata, cereales, carne en los alimentos para bebé*	*Ayuda a que el cuerpo combata las infecciones y a aprovechar las proteínas que comemos*
Fibra	*Frutas, verduras, Pan, tortillas (de trigo integral y de maíz suave) arroz integral, frijoles, chícharos, lentejas*	*Contribuye a mantener el colon sano*

Empleador con una política activa de igualdad de oportunidades. Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Se pueden conseguir otros formatos de esta publicación para personas con alguna discapacidad. Comuníquese al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla, llamar al teléfono 1-800-735-2966. VOZ 1-800-735-2466. #1204 SP (02-10)

Missouri WIC
Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

¡Bienvenida a WIC!

Usted se esfuerza por ayudar a que sus hijos y usted coman bien y permanezcan sanos. El personal de WIC está aquí para ayudarle y contestar las preguntas que tenga.

¿Qué debo hacer para contribuir a que el programa WIC funcione para mí?

- Asista a sus citas con WIC. Si no puede asistir, llame de inmediato a la oficina WIC. El personal de WIC trabaja arduamente para llegar puntualmente de su cita; por favor, trate de llegar a tiempo.
- Asegúrese de llevar a la cita toda la información que el personal de WIC le pida.
- Asegúrese de llevar a la cita su carpeta WIC de ID.
- Asegúrese de llevar a la tienda su carpeta WIC de ID, su Lista de Alimentos Autorizados WIC y su Guía para la Compra de Frutas Y Verduras.
- Compre la cantidad de alimentos autorizados que aparece impresa en su cheque WIC. Los alimentos WIC son sólo para el participante de WIC. No pueden devolverse a la tienda, ni regalarse o venderse a alguien más.
- Indique al personal de WIC cualquier cambio en su nombre, dirección o número de teléfono.
- Si se muda a otro lugar, avise a la oficina WIC.

Paquetes de Muestra Alimenticia

Bebés de 6 a 11 meses amamantados completamente

Bebés de 6 a 11 meses no amamantados y parcialmente amamantados

Niños de 12 a 23 meses

Niños de 24 a 59 meses

Mujeres embarazadas y las que estén dando pecho cuyos bebés tomen menos de la cantidad máxima de fórmula permitida para bebés amamantados parcialmente.

Mujeres que no estén amamantando y las que estén amantando parcialmente cuyos bebés tomen más de la cantidad máxima de fórmula permitida para bebés amamantados parcialmente.

Mujeres que estén amamantando completamente, mujeres embarazadas (con más de un bebé) y las que estén amamantando parcialmente a varios bebés.