



EDUCACIÓN INICIAL EN SALUD



Comer bien y conservarse sano.

¿Qué es WIC?

WIC es un programa de nutrición suplementaria que ayuda a mujeres, bebés y niños pequeños a comer bien y mantenerse sanos a través de:

- educación en nutrición
- educación y apoyo en la lactancia
- chequeo de salud y especialistas
- alimentos suplementarios

Chequeo de salud

La elegibilidad al programa WIC de Missouri se basa en el ingreso, así como en un motivo de nutrición o salud determinado por una evaluación de salud.

El personal de WIC explicará las razones de elegibilidad de salud o nutrición.

Importancia del cuidado de la salud

WIC promueve un resultado más saludable para todas las mujeres embarazadas, los bebés y los niños al fomentar:

- cuidado prenatal temprano
- cuidado de salud consistente

*Todos los participantes reciben información sobre **abuso de sustancias** y especialistas.*

Educación en nutrición

WIC fomenta y proporciona la oportunidad de que cada participante o la persona al cuidado del niño participe en la educación en nutrición y lactancia.

Educación en nutrición:

- enfatiza la relación entre la nutrición adecuada y la buena salud
- ayuda al participante a lograr un cambio positivo en su estilo de vida al establecer metas de nutrición y salud

Educación y apoyo en la lactancia

WIC promueve la lactancia como la mejor opción para alimentar al bebé. Las madres que dan pecho:

- reciben información a través de asesoramiento, clases de lactancia y apoyo de seguimiento
- son elegibles para participar en WIC por más tiempo que las madres que no dan pecho
- reciben un paquete de alimentos mejorado
- pueden recibir extractores de leche materna

Paquetes de alimentos de WIC

El paquete de alimentos de WIC promueve las opciones saludables para usted y su hijo y es:

- una receta para llenar las necesidades nutricionales individuales suyas o de su hijo
- un **complemento** a una dieta completa y balanceada
- compatible con las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, MiPlato y las recomendaciones actuales sobre alimentación

El paquete de alimentos de WIC proporciona:

- alimentos bajos en grasa, azúcar, sal y colesterol y altos en fibra
- mayor variedad de alimentos para las mamás que dan pecho exclusivamente
- opciones de alimentos culturales

Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri
WIC and Nutrition Services | 573-751-6204 | health.mo.gov/wic

WIC #626 (9/13) SPANISH

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA. Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Se pueden conseguir otros formatos de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Los ciudadanos con impedimentos auditivos o del habla pueden marcar 711.

