

# Bienvenido a Missouri WIC

El personal de WIC está aquí para ayudarle a responder cualquier pregunta que usted tenga para que pueda comer sano y se mantenga saludable.

## ¿Qué es WIC?

- WIC es un programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños. Ayuda a las madres y a los niños a comer sano y a mantenerse saludables.

## ¿Quién puede usar WIC?

- Las mujeres que están embarazadas, amamantando o aquellas que han dado a luz recientemente.
- Bebés y niños menores de 5 años.

## ¿Qué podrá conseguir con WIC?

- Educación y apoyo para la lactancia
- Educación sobre la nutrición y la salud
- Asesoría personalizada en nutrición
- Recomendaciones de otros programas de salud para usted y su familia
- Los cheques para comprar alimentos nutritivos

## ¿Cómo puedo hacer una cita para WIC?

- Llame a su proveedor de WIC local o llame a TEL-LINK al 800-TEL-LINK (800-835-5465).

## ¿Qué necesito hacer o traer para obtener una cita con WIC?

- Durante algunas visitas, el personal de WIC deberá verificar si su familia es aún elegible. Este proceso se llama certificación. Necesitará traer prueba de **identificación, de ingresos económicos y de domicilio**.
- Infórmele al personal de WIC si llega a tener algún problema en el supermercado o con sus cheques.

- Pregúntele al personal de WIC si tiene alguna duda sobre sus cheques. Traiga los cheques que no ha utilizado a las oficinas de WIC.

## ¿Qué sucede en una cita de WIC?

- Usted se reunirá con un profesional de la salud. Él o ella le dará sugerencias e ideas sobre como usted y sus hijos pueden comer más saludable.
- También podrá unirse a otros participantes de WIC en clases de nutrición o lactancia.

## ¿Qué necesito para calificar?

- Usted debe cumplir con todos los requisitos de ingresos de WIC y debe estar en riesgo de sufrir de malnutrición.

## ¿Por cuánto tiempo puedo permanecer en WIC?

- Usted o su hijo/a pueden permanecer en WIC siempre y cuando cumplan con los requisitos de ingresos, y si usted o su hijo/a corren el riesgo de estar malnutridos.
- Si usted está embarazada, puede permanecer en WIC durante todo su embarazo.
- Dependiendo del tiempo que amamante a su bebé, usted podría llegar a permanecer en WIC hasta que su bebé cumpla 1 año.
- Si usted **no** está amamantando, solo podrá permanecer en WIC por 6 meses.
- Su hijo/a puede permanecer en WIC hasta que el riesgo de malnutrición se haya reducido, o hasta su cumpleaños número 5; lo que suceda primero.

**\*** El mantener a una familia sana es un trabajo duro. El programa de WIC podría ayudarla.

## ¿Qué debo hacer para asegurarme de que el programa de WIC sea lo más provechoso posible?

- Asista a todas sus citas de WIC. Si no es posible asistir a su cita, llame a su oficina de WIC inmediatamente. El personal de WIC trabaja duro para atenderla durante su cita, así que por favor sea puntual.
- Traiga los documentos requeridos (prueba de residencia, de ingresos e identidad) a su cita.
- Asegúrese de traer su carpeta de identificación WIC a sus citas de WIC.
- Asegúrese de traer su carpeta de identificación de WIC y su lista de alimentos de la tienda aprobados por WIC.
- Compre los alimentos que han sido aprobados por WIC en las cantidades que se indican en su cheque. Los alimentos de WIC son solo para los participantes de WIC. **Los alimentos de WIC no se pueden devolver a la tienda, no se pueden dar ni regalar o ser vendidos a otras personas.**
- Notifique al personal de WIC sobre cualquier cambio de nombre, domicilio o número de teléfono.
- Si usted se muda a otro lugar, notifique a la oficina de WIC.



Productos alimenticios que puede comprar que han sido aprobados por WIC

Primera fecha de uso 44915726

5/1/2015

5/31/2015

35.87

VOID

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES WIC PROGRAM

SECURITY STATE BANK HOWARD LAKE, MN 55049

ANY AUTHORIZED MISSOURI WIC VENDOR ONLY

VALID ONLY FOR THE PURCHASE OF ALLOW ALL FOOD LISTED BELOW:

DESCRIPTION

2 POUND 16 OZ CHEESE - STORE BRAND/GENERIC

3 6 OUNCES CEREAL - APPROVED TYPES/SIZES

1 16 OZ WIC APPROVED BREAD, TORTILLAS OR BROWN RICE

1 GALLONS MILK: SKIM THRU 1% (WHITE)

1 12 OZ CAN EVAPORATED FAT FREE MILK STORE BRAND

2 11.5 - 12.0 OZ FROZEN JUICE APPROVED TYPES

XXX END OF ORDER XXX

Última fecha de uso

Valor máximo del cheque

## ¿Cómo uso un cheque de WIC?

- Antes de ir de compras, despegue los cheques que va a usar.
- Verifique las fechas de sus cheques: Si usted obtiene más de un mes de cheques, asegúrese de que sea el grupo de cheques correctos.
- Asegúrese de usar sus cheques el mismo día o después de la **PRIMERA FECHA DE USO**.
- Asegúrese de usar sus cheques el mismo día o antes de la **ULTIMA FECHA DE USO**.
- Use su lista WIC de alimentos aprobados para comprar marcas y sabores de alimentos que están en la lista de su cheque.
- Asegúrese de elegir solo los alimentos que están en su cheque de WIC.
- Separe los alimentos de WIC de los otros alimentos que desee comprar. Póngalos en el mesón de la caja en el siguiente orden:
  - Frutas y vegetales frescos
  - Frutas y vegetales congelados
  - Todos los otros alimentos de WIC
- Dígale al cajero que desea usar los cheques de WIC.
- Muéstrele al cajero su carpeta de identificación de WIC.
- Firme sus cheques después de que el cajero marque los precios de la compra
- Nunca firme un cheque antes de que sea marcado por el cajero "el monto exacto" y la fecha.
- El cajero verificará su firma con la firma de su carpeta de identificación WIC.

## Como usar los cheques de frutas y verduras

Los cheques de frutas y verduras tienen impreso un valor máximo de dólares. Si usted tiene frutas y verduras que exceden el valor de dólares en el cheque, usted puede...

- Pagar la diferencia usando efectivo, cheque, tarjeta de débito/crédito o tarjeta SNAP EBT.
- Pagar la diferencia usando varios cheques de frutas y verduras juntos.
- Los impuestos se podrán aplicar a la diferencia si usted paga con efectivo, cheque o tarjeta de crédito/débito.

## ¡WIC apoya la lactancia materna!

### ¿Qué pasa si amamanto tiempo completo?

- Cuando elige amamantar tiempo completo, usted obtiene alimentos por un año.
- Obtendrá más leche, queso y huevos, además de pescado.
- A los 6 meses su bebé recibirá más comida para bebés.

### ¿Qué pasa si decido amamantar la mayoría de las veces?

- Cuando escoge amamantar la mayoría de las veces, usted obtendrá alimentos por un año.
- Su paquete de alimentos tendrá menos leche, queso y huevos que los paquetes para mujeres lactantes de tiempo completo y no incluye pescado.
- A los 6 meses, su bebé obtendrá menos alimentos para bebés que los bebés lactantes y no obtendrán carnes para bebés.

### ¿Qué pasa si no amamanto o si amamanto solo un poco?

- Cuando usted escoge **NO** amamantar o solo amamantar un poco, solo recibirá alimentos para 6 meses.
- Su paquete de comida tendrá **menos** leche, quesos, huevos, jugo, mantequilla de cacahuate/frijoles que el paquete de las mujeres que amamantan tiempo completo y no incluye pescados enlatados y granos enteros.

**\*** Para más información sobre los paquetes de comida, hable con el personal de WIC de su oficina local.

Solo leche materna



Principalmente leche materna (Embarazada)



Algo/Nada de Leche Materna

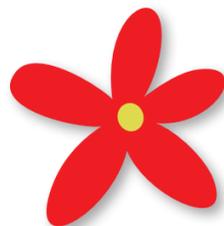


Niños



## Muestra de Paquetes de Alimentación WIC Misuri

*¡AMAMANTE A SU BEBÉ!*



# Madre y Bebé Obtenga más alimentos

\* Estas fotos son para mostrar las diferencias de los envases para mujeres, bebés y niños. Todos los alimentos deben ser almacenados apropiadamente en casa.

## Nutrientes en alimentos de WIC

Nutrientes	Fuentes de alimento WIC	Lo que hace
<b>Hierro</b>	Cereales, frijoles, guisantes, lentejas, huevos, pan, tortillas integrales, pescado enlatado, carnes para bebés	Ayuda con la producción de glóbulos rojos saludables
<b>Calcio</b>	Leche, queso, tofu, leche de soya, cereal, frijoles secos, vegetales (ej. Espinaca, col rizada, bróccoli), pescado enlatado	Ayuda a formar dientes y huesos fuertes; ayuda con el funcionamiento de los músculos
<b>Vitamina A</b>	Frutas y vegetales de color naranja, queso, leche, huevos, frutas para bebés (duraznos), vegetales verdes, vegetales para bebés (zanahorias, calabazas, batatas dulces)	Mantiene los ojos, la piel y los huesos sanos
<b>Vitamina C</b>	Frutas cítricas, jugos y frutas para bebés (Puré de manzana, damascos, duraznos, peras y bananas)	Ayuda a desarrollar encías, tejido, huesos y dientes sanos; ayuda al cuerpo a absorber hierro para producir glóbulos rojos y combatir infecciones
<b>Vitamina D</b>	Leche, huevos, pescado enlatado	Ayuda a desarrollar y mantener dientes y huesos fuertes
<b>Folato</b>	Jugo de naranja, huevos, cereales, pan, tortillas integrales, frijoles, guisantes, lentejas, vegetales verde oscuro, jugo de vegetales.	Ayudan a producir glóbulos rojos sanos y reducen el riesgo de desarrollar defectos congénitos.
<b>Proteína</b>	Leche, queso, huevos, frijoles, lentejas, mantequilla de cacahuete, tofu, leche de soya, pescado enlatado	Ayuda en el crecimiento, mantenimiento y reparación de las células del cuerpo
<b>Zinc</b>	Frijoles, guisantes, lentejas, huevos, leche, queso, carnes para bebés	Ayuda con el crecimiento y reparación de las células
<b>Vitamina B6</b>	Huevos, pescado enlatado, cereales, carnes para bebés	Ayuda al cuerpo a combatir infecciones y usa la proteína que se consume
<b>Fibra</b>	Frutas, vegetales, pan, tortillas (integrales y de maíz blando), arroz integral, frijoles, guisantes, lentejas	Ayuda a mantener un colon sano



health.mo.gov/wic

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • 573-751-6204

El DHSS es un empleador de oportunidad igualitaria/acción afirmativa. Los servicios son proporcionados en bases no-discriminatorias. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades contactando al Departamento de Salud y Servicios a la tercera edad de Missouri al 573-751-6204. Los ciudadanos con problemas auditivos o del habla pueden marcar al 711. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

WIC-1200 (01-17)-(Spanish)



**Missouri**  
**WIC**  
Eat Healthy. Stay Well.

# Bienvenido Missouri a WIC

Coma Sano. Viva Bien.

WIC proporciona servicios a las mujeres embarazadas y post-parto, así como también a bebés y niños menores de 5 años.

