

¿Qué pasa durante su cita de WIC?

Durante cada visita a WIC, usted tiene la oportunidad de hablar con un educador acerca de una nutrición adecuada y una alimentación sana para su familia. También aprenderá más acerca de cómo mantener a su hijo sano, seguro y bien alimentado. El personal de WIC le compartirá información acerca de las revisiones de salud para niños, vacunaciones y otros servicios sociales y de salud que son vitales para el bienestar del niño y de la familia.

Para citas de certificación, lleve consigo:

- La persona por certificar
- Comprobante de identidad
- Comprobante de domicilio
- Comprobante de ingreso
- Registros de vacunación



Su tarjeta eWIC:

- Se emitirá una tarjeta eWIC por familia.
- Cada tarjeta eWIC tendrá hasta 3 meses de beneficios WIC.
- Use su tarjeta eWIC solamente en el estado de Missouri.
- Si su tarjeta eWIC se ha perdido o se la han robado, llame a 1-800-554-2544.

Lo que WIC espera de usted:

Proteja su acceso a los beneficios WIC al seguir las reglas de WIC. El no seguir estas reglas puede dar lugar a su suspensión o descalificación de WIC, teniendo que pagar el dinero por la comida que no debería de haber recibido y hasta cargos criminales.

Las reglas de WIC son:

- Siempre dé información correcta y completa de su identidad, dirección e ingreso. Nunca dé información falsa.
- Los beneficios, comida y sacaleches de WIC son solamente para los participantes WIC. **Estos artículos no podrán devolverse a la tienda, ni regalarlos ni venderlos a otras personas.**
- Recibir los beneficios de WIC de una (1) sola agencia de WIC a la vez, ya que la doble participación es ilegal.
- Usted es responsable de sus beneficios. No permita que alguien que la represente viole estas reglas.
- Tratar con respeto y cortesía al personal de WIC y de la tienda.
- Informar al programa eWIC sobre tarjetas eWIC robadas. Nunca use beneficios que fueron reportados perdidos o robados.
- Si piensa salir del estado de Missouri, póngase en contacto con su agencia local y pida un formulario de Verificación de Certificación (VOC por sus siglas en inglés). Esto le ayuda a que se transfiera fácilmente y seguir participando en el programa WIC en otro estado.



Para reportar una queja o si usted sospecha de fraude y abuso del programa WIC de Missouri:

- 800-392-8209
- WICinfo@health.mo.gov
- Llene un informe de fraude en línea en wic.mo.gov.

Información de contacto de la agencia local:

Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri.



Empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa: Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla pueden marcar 711.

#1207 Spanish 4/2019

Bienvenidos a WIC del estado de Missouri

Alimente al futuro de su familia



Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri.



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

- Usted y su hijo recibirán una evaluación sobre la nutrición, incluyendo una medida de peso, altura y hemoglobina para identificar las necesidades e intereses nutricionales.
- Durante todas las visitas, tendrá la oportunidad de recibir educación y asesoría acerca de la buena nutrición, alimentación saludable, amamantar y cualquier inquietud especial sobre la salud que pudiera tener su familia.

Prueba de salud

- Se les harán pruebas a usted y a su hijo para ver si están bajos de hierro.
- WIC la puede referir a otros proveedores de cuidado de la salud y a otras agencias de servicio social.
- WIC promueve un resultado más sano al fomentar un cuidado prenatal oportuno y un cuidado de salud constante.

Comidas saludables

- WIC ofrece alimentos que promueven opciones saludables para satisfacer sus necesidades nutricionales y las de su hijo.
- Los alimentos proporcionados por WIC son para complementar su dieta y no le ofrecerá todos sus requisitos nutricionales.
- Hable con su especialista en nutrición de WIC para obtener ideas para mantener saludable a su familia.

Los alimentos WIC ofrecen vitaminas y minerales esenciales y son altos en fibra y bajos en grasa.

<p>granos integrales</p> 	<p>Los granos integrales ofrecen fibra, vitaminas y minerales. Puede elegir pan de granos integrales, tortillas integrales, pasta de trigo integral o arroz integral.</p>
<p>cereales</p> 	<p>Los cereales WIC son una buena fuente de hierro, vitaminas y minerales. Muchos cereales WIC son de granos integrales y altos en fibra.</p>
<p>proteína</p> 	<p>Los huevos, los frijoles secos o en lata y la crema de cacahuete ofrecen proteína para construir y reparar las células del cuerpo. Los frijoles son altos en fibra y tienen algo de hierro.</p>
<p>lácteos</p> 	<p>Los lácteos ofrecen proteína, calcio y vitamina D los cuales son importantes para tener huesos sanos. La leche, el queso y el yogur están disponibles.</p>
<p>soya</p> 	<p>WIC puede sustituir bebidas de soya o tofu por su leche, dependiendo de su situación.</p>
<p>jugo</p> 	<p>WIC ofrece jugo de frutas o verduras alto en vitamina C.</p>
<p>frutas y verduras</p> 	<p>Las frutas y verduras tienen vitaminas y minerales importantes como la vitamina A, la vitamina C, el folato y el potasio. Además, ¡son bajas en calorías y altas en fibra!</p>
<p>comida para bebés</p> 	<p>Las frutas, verduras y la carne para bebés (para bebés únicamente amamantados) proporcionan vitaminas, minerales y nuevos sabores y texturas.</p>

Si elige amamantar como único alimento:

- Recibirá más leche, queso, huevos además del pescado enlatado.
- A los 6 meses, su bebé recibirá más frutas y verduras para bebés, además carnes.

Las madres que dan pecho también:

- Siguen en el programa más tiempo - hasta un año o hasta que dejan de amamantar.
- Tener acceso al personal capacitado para proporcionar ayuda con la lactancia si es necesario.
- Puede proporcionar un sacaleches eléctrico, si es necesario.

WIC apoya la lactancia porque:

- Los médicos recomiendan amamantar a su bebé por lo menos durante un año o más si usted lo desea.
- La leche materna está hecha especialmente para su bebé y cambia para adaptarse a las necesidades de crecimiento de su bebé.
- Los bebés amamantados son más saludables. Tienen menos riesgos de diarrea, resfriados y Síndrome de muerte súbita.
- Amamantar reduce el riesgo de la madre de desarrollar cáncer, diabetes y depresión posparto.
- Para las madres lactantes es más fácil perder el peso que aumentaron durante el embarazo.



Declaración de no discriminación de USDA:

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas sobre derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus organismos, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o los administran, tienen prohibido discriminar basado en raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalias o vengarse por actividades previas relacionadas con los derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesitan medios alternos de comunicación para obtener información sobre el programa (ej., Braille, letra grande, audio grabado, Lenguaje de señas, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del servicio federal Relay al (800)-877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otro idioma distinto al inglés.

Para presentar una denuncia del programa por discriminación, llene el formulario de denuncia USDA Program Discrimination Complaint Form (AD-3027) que se encuentra en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina de USDA o escriba una carta dirigida a USDA e incluya en la carta toda la información que se le solicita en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario lleno o su carta a USDA:

1. Por correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
2. Fax: (202) 690-7442
3. Correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.