BIENVENIDO A WIC

MINNESOTA WIC

Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños

Bienvenido a WIC

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 EWIC                 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 0z)
       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.

  O

  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 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 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.

MINNESOTA WIC
Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños

DEPARTMENT OF HEALTH

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

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