

WIC

Manual para participantes para mujeres, bebés y niños



Coma frutas y verduras... y sus niños también lo harán.

Frescas, congeladas o enlatadas...
todas son buenas opciones.



Creen juntos comidas y buenos recuerdos.

- Aliente a su niño a probar distintas comidas.
- Conversen sobre cosas alegres y divertidas.
- Disfruten de la comida y disfruten estar juntos.

Bienvenidos a **WIC**

Este folleto le indica:

- Qué es WIC.
- Cómo usar los cheques de WIC.
- Sus derechos y obligaciones como participante de WIC

Sus preguntas y comentarios siempre son bienvenidos.

Programa WIC del Estado de Nueva York



Cocinen juntos. Coman juntos. Conversen juntos.

Haga de la comida un momento de reunión familiar.



Indice

¿Qué es WIC?	4
¿Quién puede participar?	4
¿Dónde solicito participar?	4
¿Qué es la certificación?	4
¿Qué debo llevar a la oficina de WIC?	5
¿Qué pasa luego que obtengo la certificación?	6
¿Durante cuánto tiempo puedo participar en WIC?	6
Apoyo para la lactancia	7
¿Qué es la educación nutricional?	8
¿Qué son los alimentos de WIC?	9
Alimentos WIC para bebés.....	9
Alimentos WIC para mujeres y niños.....	10
Alimentos WIC adicionales para mujeres lactantes	14
Ejemplo de un cheque de WIC	15
Sugerencias para usar los cheques de WIC.....	16
Cheques para frutas y verduras solamente	16
Su tarjeta de identificación de WIC	18
Sus derechos como participante de WIC.....	19
Sus obligaciones como participante de WIC	19
Eliminación del programa WIC.....	20
Preguntas y respuestas.....	20

¿Qué es WIC?

WIC quiere decir Mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children)

El objetivo de WIC es mejorar la salud y la nutrición de las madres y los niños. Se sabe que el embarazo y la primera parte de la infancia son el período más importante para el crecimiento y el desarrollo.

¿Quién puede participar?

- Mujeres embarazadas
- Mujeres que están amamantando
- Las mujeres que acaban de dar a luz, incluidas:
 - las que amamantan a sus bebés
 - las que no amamantan a sus bebés
- Bebés y niños menores de cinco años



¿Dónde solicito participar?

Puede obtener el nombre y número de teléfono de la agencia WIC

www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/index.htm

¿Qué es la certificación?

La certificación es el proceso necesario para recibir beneficios.

Para reunir los requisitos para WIC, debe:

- Vivir en el estado de Nueva York, pero no obstante, no se requiere la ciudadanía o residencia legal.
- Cumplir con los requisitos de ingresos establecidos por el gobierno federal
- Tener la necesidad de recibir una mejor nutrición

WIC:

- Llevará a cabo una evaluación de salud
- Le brindará la oportunidad de consultar sobre sus preocupaciones nutricionales y de salud
- Le proporcionará remisiones a otros servicios médicos
- Le proporcionará alimentos todos los meses que le ayudarán con su presupuesto alimenticio

¿Qué debo llevar a la oficina de WIC?

Cuando llame a la oficina de WIC para una cita de certificación, el personal le indicará cuál de los siguientes debe llevar:

- Prueba de identidad de usted y su niño
- Prueba de ingreso familiar
- Prueba de residencia
- Tarjeta de vacunas para infantes y niños

Además, pueden pedirle que lleve:

- Un formulario de remisión médica del Departamento de Salud del Estado de Nueva York debidamente lleno de su proveedor de atención médica (inclusive análisis de sangre).
- Si usted o su niño están tomando una fórmula especial, deberá el formulario de "Documentación médica para la fórmula WIC y alimentos aprobados por WIC para bebés, niños y mujeres"
- Puede obtener los formularios en el sitio web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York.

Para poder inscribirlo, un niño debe estar presente en cada certificación.

No le costará nada inscribirse en el Programa WIC.

¿Qué pasa luego que obtengo la certificación?

- Usted y una nutricionista de WIC trabajarán conjuntamente para discutir la cantidad de alimentos que recibirá cada mes. Este será su **paquete de alimentos**. Luego, si quiere hacer un cambio en su paquete de alimentos, hable con una nutricionista de WIC para hacer modificaciones.
- Recibirá cheques de WIC para usar en la tienda de comestibles todos los meses, para comprar los productos WIC en su paquete de alimentos.
- Tendrá la oportunidad de aprender distintas maneras de usar sus alimentos WIC.
- Recibirá apoyo de lactancia y asesoramiento de sus pares.
- Obtendrá información sobre muchos otros programas útiles.
- Se reunirá con una nutricionista para discutir sus necesidades de nutrición y salud.

¿Durante cuánto tiempo puedo participar en WIC?

Una vez que obtiene la certificación:

- Las mujeres embarazadas pueden participar en WIC durante todo su embarazo.
- Las mujeres lactantes pueden continuar recibiendo beneficios de WIC hasta que su bebé cumpla un año. Las necesidades nutricionales y de salud de una madre lactante se revisan de 6 a 9 meses después del parto.
- Las madres que no estén amamantando pueden reunir los requisitos para recibir beneficios WIC hasta que sus bebés cumplan 6 meses.
- Los infantes y los niños pueden continuar recibiendo beneficios de WIC hasta que cumplan 5 años. Las necesidades nutricionales y de salud de los bebés y de los niños se revisan cada 6 meses.
- Si cambia su ingreso familiar, se le solicitará que presente información sobre sus ingresos durante la certificación. El personal de WIC podrá pedirle que suministre información en cada visita.

Apoyo para la lactancia

Elegir cómo alimentar a su bebé es una de las decisiones más importantes que hará como madre de un recién nacido. WIC entiende que la lactancia es importante para la mamá y el bebé. La leche materna ayuda a mantener sanos a los bebés. Ofrece protección contra muchos tipos de enfermedades como por ejemplo resfríos, gripe, diarrea e infecciones de los oídos.

Dar el seno...eso es lo que hacemos.

WIC apoya su lactancia con más productos en su paquete de alimentos y puede participar en el programa WIC por todo un año. Una vez que la lactancia esté bien encaminada, los bebés que toman leche materna recibirán un paquete de alimentos más amplio a los 6 meses de edad.

El Programa WIC cuenta con asesoras que son madres lactantes como usted. Pueden compartir con usted la alegría de la maternidad y ayudarle con la lactancia.

Puede continuar amamantando cuando vuelve al trabajo o a sus estudios. WIC cuenta con diferentes tipos de sacaleches y personal con mucha experiencia para ayudar a las madres.

Visite el sitio web, www.breastfeedingpartners.org. Este sitio fue creado especialmente para ayudar a las madres que quieren saber más sobre la lactancia.



¿Qué es la educación nutricional en WIC?

La educación nutricional significa aprender sobre alimentos, un estilo de vida saludable y cómo este repercute en su salud. Sabemos que usted está poniendo su mejor empeño en ser la mejor madre posible. Le está brindando a su niño las ventajas del mejor embarazo, desarrollo infantil y estado de salud posible.

La educación nutricional en WIC puede hacerse:

- Con usted y con una nutricionista de WIC
- En una sesión de grupo

Durante las sesiones de grupo, puede recibir el apoyo de las demás participantes compartiendo experiencias e información sobre la crianza de los niños, nutrición e inquietudes sobre los diferentes estilos de vida. Es una excelente oportunidad de compartir y conectar con otras personas en un ambiente agradable e informal.



¿Qué son alimentos de WIC?

En la "Tarjeta de alimentación" encontrará la lista de alimentos aprobados por WIC que puede comprar con los cheques de WIC. Es conveniente llevar con usted la "Tarjeta de alimentación" cada vez que quiera usar sus cheques de WIC en la tienda.

Alimentos de WIC para bebés

La leche materna es el mejor alimento para los bebés. La lactancia materna es importante para los bebés. La leche materna es lo único que necesitan los bebés durante los primeros 6 meses. Si la leche materna no está disponible, WIC puede proporcionar una fórmula enriquecida con hierro. Debe comprar la forma (polvo, concentrado o listo para usar) que se indica en los cheques. Compre solo la marca, envase, tamaño y número de envases impresos en los cheques.

Cereal común, seco, en caja para bebés

– Compre solo la marca y la cantidad impresa en los cheques.

No debe comprar:

- Cereal con agregado de frutas o fórmula
- Orgánico, con agregado de DHA u otros ingredientes adicionales

Alimentos de frutas y verduras para bebés

Puede comprar:

- Cualquier variedad de alimentos de verduras y frutas para bebés que se indican en la "Tarjeta de alimentos"
- Porción individual de verdura o fruta en envase de 4 onz.



Los bebés que solo han tomado leche materna recibirán también alimentos de carne para bebés.

- Puede comprar cualquier tipo de alimentos de carne para bebés indicados en la "Tarjeta de alimentos".
- Alimentos de carne para bebés en envases de 2.5 onz.

Alimentos WIC para mujeres y niños

Leche

La leche tiene un alto contenido de calcio, proteínas y vitamina D

Puede comprar:

- Leche sin grasa (sin grasa o desnatada)
- Baja en grasa (1%)
- Leche entera (solo para niños de 1 a 2 años de edad)
- Reducida en lactosa o 100% sin lactosa, sin grasa o baja en grasa



Hable con la nutricionista si quiere comprar:

- Leche evaporada (en lata)
- Leche seca/en polvo sin grasa
- Tofu
- Bebida de soya

NO puede comprar

- Leche chocolatada o saborizada
- Suero de leche (buttermilk)
- Leche con suplemento de calcio
- Leche orgánica
- Leche condensada endulzada

Debe comprar la leche de acuerdo a las unidades especificadas en los cheques (galones, medio galón o cuarto de galón) O en el envase más grande disponible en la tienda.

Los niños de 1 a 2 años de edad deben tomar leche entera. La leche sin grasa o al 1% se recomienda para todos los mayores de 2 años.

Bebida de soya

- La bebida de soya es una buena fuente de proteína de soya.
- La bebida de soya está disponible para las personas que reúnan los requisitos.
- Puede comprar cualquiera de las bebidas de soya que se indiquen en la "Tarjeta de alimentos".

Tofu

El tofu es una buena fuente de proteína de soya.

Puede comprar cualquier tofu fortificado con calcio que se indique en la "Tarjeta de alimentos".



Queso

El queso tiene un alto contenido de calcio y proteínas.

Puede comprar cualquiera de los quesos que se indican en la "Tarjeta de alimentos", inclusive quesos bajos en grasa.

Del sector de lácteos puede comprar bloques o rebanadas de:

- Queso americano procesado pasteurizado
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella



Del sector de deli, solo puede comprar queso americano.

Verifique el peso neto de cada paquete. No puede comprar más de la cantidad impresa en los cheques.

NO debe comprar:

- Productos de queso, alimento de queso*, queso para untar*
- Queso saborizado o combinado
- Queso importado
- Queso rallado, en cubitos, desmenuzado, en tiras o palitos de queso
- Rebanadas envueltas individualmente
- Queso orgánico

* si un artículo es un alimento de queso, producto de queso o queso para untar, lo dirá en la etiqueta.



Huevos

Los huevos tienen un alto contenido de proteínas e hierro.

Puede comprar huevos medianos o grandes. Pueden ser blancos o marrones.

NO debe comprar:

- Huevos extra grandes o jumbo
- Huevos especiales de alto costo (inclusive: orgánicos, de bajo colesterol, de gallinas no enjauladas (cage-free/range-free) u Omega-3

Jugos

El jugo 100% de WIC no tiene azúcares agregados y es una buena fuente de vitamina C.

Puede comprar cualquier jugo que se indique en la "Tarjeta de alimentos" en el tamaño que se indica en los cheques de WIC.



NO debe comprar:

- Bebidas de jugos, (como limonadas), néctares, ponches o refrescos de jugo
- Hi-C®, cócteles de jugo, twisters o coolers
- Productos que no sean 100% jugo

Cereales

Los cereales de WIC tienen un alto contenido de hierro y vitamina B y un bajo contenido de azúcares. Muchos de ellos son cereales integrales.

Puede comprar cualquiera de los cereales que se indican en la "Tarjeta de alimentos". Verifique el peso de cada paquete. Compre combinaciones de paquetes que sumen (o se acerquen) al número de onzas que figura en los cheques de WIC. No puede sobrepasar el total de onzas indicado en los cheques. Debe comprar los cereales dentro del rango de tamaño indicado en la "Tarjeta de alimentos".



NO debe comprar:

- Paquetes de porciones individuales de cereal frío
- Paquetes de porciones individuales de cereal caliente (salvo que esté aprobado en la "Tarjeta de alimentos")

Mantequilla de maní (peanut butter)

La mantequilla de maní tiene un alto contenido de proteínas e hierro.

Debe comprar mantequilla de maní en el envase de 18 onz. Puede elegir de consistencia grumosa o cremosa, puede ser baja en grasas, salada o sin sal



NO debe comprar:

- Crema de maní baja en grasa (peanut spread)
- Mantequilla de maní mezclada con jalea, "marshmallow", chocolate o miel
- Mantequilla de maní enriquecida con vitaminas y minerales
- Molida fresca o batida

Frijoles, guisantes y lentejas

Los frijoles, los guisantes y las lentejas son buenas fuentes de proteína, hierro y fibra.

Puede comprar:

- Guisantes secos o enlatados, lentejas o frijoles secos maduros
- La forma (secos o enlatados) que se indica en los cheques

NO puede comprar:

- Frijoles enlatados que contengan agregados de azúcares, grasas, carne o aceite
- Guisantes enlatados, frijoles verdes, judías verdes, frijoles rojos (orange beans), frijoles manteca (wax beans), frijoles guisados o frijoles y cerdo

Pan de grano integral

- El pan de grano integral es una buena fuente de fibra y vitaminas B.
- Puede comprar cualquiera de los panes que se indican en la "Tarjeta de alimentos".

Tortillas de grano integral

- Las tortillas son una buena fuente de fibra y vitaminas B.
- Puede comprar cualquiera de las tortillas que se indiquen en la "Tarjeta de alimentos".

Arroz integral

El arroz integral es una buena fuente de fibra y vitaminas B.

Puede comprar:

- Cualquier arroz integral regular (en caja o bolsa)
- Arroz integral de cocción instantánea, rápida o regular

Frutas y verduras (usando sus cheques de WIC para frutas y verduras)

Cuando vaya de compras lleve su "Tarjeta de alimentos".

Verduras

Las verduras tienen un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra. Puede comprar verdura fresca, congelada o enlatada.

Frutas

Las frutas tienen un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra. Puede comprar fruta fresca, congelada o enlatada.



Consulte la "Tarjeta de alimentos" para información sobre los productos aprobados y aquellos que no han sido autorizados.

Alimentos adicionales de WIC para mujeres lactantes

Los siguientes alimentos son solo para mujeres lactantes que no reciben fórmula infantil de WIC para sus bebés:

Pescado enlatado

El pescado es una buena fuente de proteína.

Puede comprar:

- Atún liviano, salmón rosado o sardinas



- Pescado envasado en aceite o agua
- El pescado puede contener espinas y piel.

El tamaño de los envases se indica en la "Tarjeta de alimentos".

NO debe comprar:

- Atún blanco
- Salmón rojo o sockeye
- Pescado enlatado con ingredientes agregados o pescado en envases flexibles o en paquetes individuales.

Ejemplo de un cheque de WIC

Compre TODOS estos alimentos en las cantidades indicadas.

El cheque es válido SOLO cuando se usa dentro de esas fechas.

El monto de "Pague exactamente" debe ser inferior o igual a la cantidad de "No sobrepasar".

Asegúrese de que la cajera escriba en el espacio de "Pague exactamente" el monto exacto de la compra ANTES de que usted firme el cheque.

Debe firmar el cheque y mostrar su identificación de WIC en la caja en el momento que haga la compra.

STATE OF NEW YORK
DEPARTMENT OF HEALTH
WIC PROGRAM

FOR THESE ITEMS ONLY - REFER TO WIC ACCEPTABLE FOOD CARD

1 64 Ounce Container or 16 oz. Concentrate WIC Juice
1 Dozen Eggs
1 Gallon Nonfat or 1/2 LowFat Milk
1 16 Ounce Package Whole Grain Bread

PARTICIPANT 11000029 - Doe, Jane
AGENCY 301 - Western Agency

VOID

CHECK NOT VALID UNLESS STAMPED
APPROVED BY WIC AUTHORIZED WIC
VENDOR AND DEPOSITED BY 11/09/08

NOT GOOD BEFORE 09/10/2008 NOT GOOD AFTER 10/09/2008

1100002923

NOT TO EXCEED
"13.27"
PAY EXACTLY
DOLLARS CENTS

KeyBank, Albany, NY

THE BACK OF THIS CHECK CONTAINS SECURITY MARK
OTHER ACCEPTABLE FOODS AT AN ANGLE TO VERIFY SECURITY MARK
WHEN USER OF THIS CHECK IS SUBJECT TO STATE INSPECTION PRESENTATION

1100002923 00213007050 740 00 399 90

Ve a la página 16 para más SUGERENCIAS SOBRE CÓMO USAR SUS CHEQUES DE WIC.

Sugerencias para usar los cheques de WIC

Vea la página 15 para un ejemplo de un cheque de WIC.

1. Use sus cheques en un proveedor aprobado por WIC (tienda de comestibles o farmacia). Las farmacias pueden aceptar cheques únicamente para fórmula infantil.
2. Debe comprar todos los alimentos que aparecen en sus cheques. Compre solamente el tipo, tamaño y cantidad de alimentos que aparecen en los cheques de WIC. La "Tarjeta de alimentos" se puede usar como una guía de compras.
3. El costo de los alimentos de WIC que elija no debe sobrepasar la cantidad indicada en el cheque de WIC. Si sobrepasa el monto indicado, elija una marca menos costosa para reducir el costo total de la compra. No se pueden agregar fondos adicionales.
4. Algunos granjeros están autorizados para aceptar cheques de WIC para la compra de frutas y verduras (solo para productos frescos). El personal de WIC le suministrará una lista de tiendas y granjeros en su zona que aceptan cheques de WIC. Las tiendas y granjeros de WIC tienen carteles que indican que aceptan cheques de WIC.



5. Solo con los cheques de WIC para frutas y verduras puede elegir frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas en las cantidades que desee comprar.
6. Solo con los cheques de WIC para frutas y verduras puede elegir agregar efectivo (u otra forma de pago que acepte la tienda) para pagar el monto que supere el valor de "No sobrepasar" indicado en el cheque.

No recibirá vuelto si el precio de compra de las frutas y verduras es inferior al valor indicado en el cheque.
7. Al llegar a la caja, debe separar los productos de WIC de las demás compras. Cuando use más de un cheque de WIC, agrupe los alimentos que corresponden a cada cheque.
8. La cajera debe escribir el monto exacto de la compra en el espacio de "Pague exactamente" antes de que usted firme. El monto que aparece en el espacio "Pague exactamente" no debe sobrepasar el valor del cheque, aunque agregue su propio dinero cuando use los cheques de WIC para frutas y verduras.
9. Los cheques WIC deben usarse en las fechas comprendidas entre el "Primer día de uso" y el "Ultimo día de uso" que aparecen en el cheque.
10. No se puede emitir efectivo, crédito o vale para otra ocasión ("raincheck") para los productos que se indican en sus cheques de WIC. No se pueden devolver a la tienda los productos de WIC a cambio de crédito, efectivo o sustitución.
11. Se alienta el uso de cupones y tarjetas de tiendas para reducir el costo de los productos comprados con los cheques de WIC.
12. Informe al personal de WIC lo antes posible en caso que le roben o pierda los cheques. Los cheques perdidos o robados no se pueden reemplazar.
13. Si usted reporta cheques como perdidos o robados y luego los encuentra no debe utilizarlos. El personal de WIC podrá reemplazar algunos de los cheques que no hayan vencido. Los cheques de WIC no utilizados se devuelven al personal de WIC.

Su tarjeta de identificación de WIC (WIC ID)

- Cada familia recibe una tarjeta de identificación de WIC.
- Tiene que mostrar esta tarjeta de identificación al personal de WIC cuando vaya a una cita, y a la cajera cuando use cheques de WIC. En la tienda no es necesario que muestre ni le pidan ningún otro tipo de identificación .
- El participante de WIC debe firmar la tarjeta de identificación. Cuando el participante es un bebé o un niño, el padre/madre o tutor debe firmar la tarjeta de identificación. Todos los participantes en el programa WIC pueden autorizar a dos representantes para que firmen la tarjeta de identificación. Los representantes son otros miembros de la familia o amigos que pueden recoger sus cheques en la oficina de WIC o hacer las compras por usted.
- La firma de la persona que usa los cheques DEBE estar en la tarjeta de identificación y también debe estar registrada en la oficina de WIC. La firma debe estar en la tarjeta de identificación antes de ir de compras con los cheques de WIC.
- Si pierde, le roban o se rompe su tarjeta de identificación de WIC debe comunicarse con la oficina de WIC. Debe mostrar prueba de su identidad, y la oficina de WIC le dará una nueva tarjeta de identificación

Western Agency
3453 B Route 417 East Westville, NY
14895

Phone Number: (444)444-2222
Local Agency No: 901 Site No: 1

WIC ID:
#11000029

Name:
Doe, Jane

WIC PROGRAM IDENTIFICATION CARD
NYS DEPARTMENT OF HEALTH

Card Number: 11000003 Date Issued: 09/10/2008

Participant/Parent/Guardian Name

Participant/Parent/Guardian Signature

Doe, John, NO PROXY

Parent/Caretaker/Proxy Name

Proxy Signature

Local Agency Authorized Signature

Como participante de WIC tiene derecho a:

- Recibir información sobre nutrición/salud:
- Recibir un paquete de alimentos creado para satisfacer sus necesidades nutricionales y/o las de su niño.
- Obtener información sobre otros servicios disponibles para la salud.
- Ser tratada de modo justo y con cortesía. Si piensa que no ha sido tratada de modo justo, puede llamar a la oficina local de WIC o al teléfono de información de Growing Up Healthy al 1-800-522-5006.
- Solicitar una audiencia imparcial. Si usted considera que la decisión que afecta su capacidad de participar en el programa WIC no es justa, puede solicitar una audiencia dentro de los 60 días de la fecha de notificación de la decisión desfavorable.

Puede solicitar una audiencia por escrito o comunicarse con un integrante del personal de la oficina local de WIC o del Departamento de Salud del Estado de Nueva York.

Para poder atenderle con más eficacia, sus obligaciones incluyen:

- Ser puntual y asistir a todas las citas. Si no puede acudir a una cita, informe a la oficina de WIC tan pronto como sea posible.
- Proporcionarle a la oficina de WIC información correcta para determinar su elegibilidad para el programa WIC.
- Usar sus cheques de WIC solo en las tiendas aprobadas por WIC o con granjeros aprobados por WIC.
- Usar sus cheques de WIC para comprar solamente los alimentos y las cantidades que se indican en los cheques.
- Usar los cheques entre la fecha de "Primer día de uso" y "Último día de uso" indicadas en los mismos.
- Informar a la oficina de WIC si piensa mudarse, si cambia su número de teléfono, si cambia su nivel de ingresos o si quiere cambiarse a otra oficina de WIC.
- Tratar con cortesía a los cajeros de las tiendas, al personal de WIC y a otros participantes de WIC.

Puede quedar eliminada del programa si:

- Su ingreso es mayor del que establecen los requisitos de ingresos de WIC.
- Usted o su niño ya no están en riesgo nutricional o de salud.
- Falta a su cita y no acude a la nueva cita programada dentro de los 60 días.
- Devuelve a la tienda alimentos o fórmula infantil comprados con cheques de WIC a cambio de efectivo, crédito o una sustitución.
- Vende cheques de WIC o alimentos comprados con cheques de WIC.
- Le suministra al programa WIC información falsa sobre usted o su niños cuando se inscribe en el programa.
- Participa al mismo tiempo en más de un programa WIC.
- Participa al mismo tiempo tanto en el Programa Suplementario de Productos Básicos (CSFP, por sus siglas en inglés) como en el programa WIC.
- Es abusiva o amenaza a trabajadores u otros participantes WIC en el programa WIC o en las tiendas.
- Usa cheques antes del "primer día de uso" o después de "último día de uso".
- Compra alimentos no aprobados por WIC o productos no alimenticios con cheques de WIC.
- Altera la información en sus cheques de WIC.
- Usa cheques que han sido reportados como perdidos o robados.

Preguntas y respuestas

- P.** ¿Qué pasa si no quiero todos los alimentos que aparecen en un cheque?
- R.** Si piensa que no necesitará todos los alimentos, pídale a una nutricionista de WIC que le cambie su paquete de comida.
- P.** ¿Puedo usar los cupones con cheques de WIC en la tienda de comestibles o en la farmacia?

- R.** Sí. Esto le ayuda al programa WIC a ahorrar dinero. Con estos ahorros, el programa WIC puede satisfacer las necesidades de más mujeres, bebés y niños. Usar cupones también le permitirá comprar marcas nacionales y no superar la cantidad indicada en el cheque.
- P.** ¿Si la tienda de comestibles no tiene un producto, puedo obtener un vale para otra ocasión ("raincheck")?
- R.** No. Las tiendas de comestibles no pueden darle un vale para otra ocasión para alimentos de WIC. Si en una tienda no encuentra todos los productos WIC que se mencionan en su cheque, pregúntele al gerente de la tienda si tiene los alimentos en existencia. Si no están disponibles todos los productos quizás tenga que ir a otra tienda.
- P.** ¿Qué debo hacer si me mudo fuera de la ciudad?
- R.** Si es posible, informe a su oficina de WIC antes de mudarse. Hay programas WIC en todo el país. WIC puede recomendarle otro programa cerca de su nuevo hogar. Es posible que su agencia local pueda hacer la transferencia, para que usted no pierda ninguno de sus beneficios WIC.
- P.** ¿Puedo recibir cupones de alimentos si participo en el programa WIC?
- R.** Sí, si cumple con los requisitos de ingresos para los cupones de alimentos. Los beneficios WIC no se consideran ingresos cuando solicita participar en otros programas, como por ejemplo cupones de alimentos.
- P.** ¿Cuándo comenzará mi bebé a recibir alimentos?
- R.** Cuando su bebé cumpla 6 meses, WIC comenzará a proporcionarle alimento para bebés, frutas, verduras y cereales. Para los bebés de 6 a 12 meses que solo han tomado leche materna se agregarán alimentos de carne para bebés.
- P.** ¿Qué debo hacer si sospecho fraude o abuso?
- R.** Si sospecha que alguien ha cometido fraude o abuso, puede informar sobre sus inquietudes de forma anónima. Puede llamar a la línea de información gratuita al 1-877-282-6657.

Su agencia local de WIC

Comience hoy mismo a mejorar su salud:

- Amamante a su nuevo bebé todo el tiempo que pueda.
- Dele leche sin grasa o 1% baja en grasas a todos los mayores de 2 años.
- Coma panes y cereales de grano integral.
- Coma más frutas y verduras.
- Incorpore el jugo después que su niño cumpla un año.
- Empiece con cereales para bebés a los 6 meses de edad o cuando el bebé esté listo.



Estado de Nueva York
Departamento de Salud