

Departamento de Salud del Estado de Mississippi

Bienvenidos a WIC

Welcome to WIC

Comidas Saludables y Consejos Útiles
De eso se trata WIC



Bienvenidos a WIC

Usted es una de las muchas personas: mujeres, bebés y niños que están en el programa WIC. (Women, Infant and Children, por sus siglas en inglés). WIC atiende a mujeres embarazadas, madres que estén dando leche materna, madres de posparto, bebés y niños hasta los cinco años de edad quienes llenen los requisitos financieros, nutricionales y de residencia que requiere el programa.

WIC provee sin costo alguno para usted:

- ◆ Comidas nutritivas para completar su dieta
- ◆ Consejería en nutrición
- ◆ Referidos a otros servicios de salud

¿Cuánto tiempo puede usted estar en el programa WIC?

Mujeres Embarazadas – Durante el embarazo y hasta seis semanas después del parto

Madres dando leche materna – Un año después de haber dado a luz

Madres que no estén dando leche materna – Seis meses después de haber dado a luz

Niños – Hasta el quinto cumpleaños

¿Como los puede ayudar el programa WIC?

WIC funciona mejor cuando todos trabajamos juntos – usted, la clínica de salud y el Centro WIC de distribución de alimentos. Educación en nutrición es un beneficio importante que el programa WIC le ofrece, de hecho, Guías federales requieren que dos contactos nutricionales sean proporcionados durante cada periodo de certificación de seis meses. Aproveche estas oportunidades de aprendizaje que el programa WIC le está ofreciendo. Sus contactos de educación nutricional pueden ser individuales o pueden formar parte de una clase con un grupo de personas.

WIC funciona mejor para usted, si usted:

- ◆ Cumple con sus citas. Si usted no puede asistir a una cita, por favor llame a su oficina local del programa WIC para obtener una nueva cita.
- ◆ Cuando vaya a recoger el paquete de comida, recuerde llevar con usted el recibo de WIC y una identificación. Si el paquete de comida es recogido por una persona diferente a usted, esa persona debe estar autorizada, asegúrese que esta persona lleve consigo el recibo del WIC y una identificación.
- ◆ Recoja su paquete de alimentación complementaria cada mes.
- ◆ Use los alimentos proporcionados por WIC para las personas que estén participando de este programa.
- ◆ Provea información correcta como su dirección y número telefónico.
- ◆ Notifique a su clínica de WIC local, si usted planea mudarse; de esta manera sus beneficios podrán ser transferidos a su nueva dirección.

Las personas que aplican a WIC deben saber que:

- ◆ Es ilegal participar en el programa WIC en más de un lugar al mismo tiempo.
- ◆ Los alimentos proporcionados por WIC no pueden ser vendidos, comercializados o regalados.

¿Que contienen los paquetes de comida de WIC ?

WIC es un programa de alimentos suplementarios y no le va a proveer toda la comida y nutrientes que ustedes necesitan. Los alimentos que WIC provee son una buena fuente de nutrientes que son importantes en una alimentación saludable. Los Centros de Alimentos de WIC tienen una variedad de alimentos para escoger en cada categoría (por ejemplo, cereales, jugos, quesos, frutas y vegetales). Pídale ayuda a las personas que trabajan en los Centros de Alimentos de WIC, cuando esté seleccionando los alimentos que su familia va a disfrutar.

Los paquetes de comida para mujeres y niños incluyen:

Leche	Mantequilla de cacahuete (maní) o frijoles/guisantes secos
Queso	Pan Integral o un Substituto (Esto no está incluido en los paquetes de alimentos para madres que no estén dando pecho)
Huevos (Líquidos o secos)	Frutas y vegetales frescos o enlatados
Jugo 100% de fruta	Atún enlatado (Exclusivo para los paquetes de alimentos para madres que estén dando pecho)
Cereal enriquecido con Hierro	

Los paquetes de comida para los bebés incluyen:

Formula fortificada con hierro
Cereal para bebés fortificado con hierro (añadido a los 6 meses)
Frutas y Vegetales para bebés (añadido a los 6 meses)
Comidas para bebés (Para bebés que estén siendo alimentados exclusivamente con leche materna).

La Lactancia Materna

WIC provee una educación especial y un programa de apoyo sobre la lactancia materna, esto le ayudará a tomar mejores decisiones sobre cómo alimentar a su bebé.

Este programa incluye:

- ◆ Información actualizada sobre la lactancia materna
- ◆ Clases prenatales y grupos de apoyo
- ◆ Consejeras
- ◆ Consultas con una especialista en lactancia materna

El paquete de alimentos de WIC para madres que estén alimentando a sus bebés con leche materna exclusivamente incluye cantidades adicionales de leche, huevos, jugo, frutas y vegetales, así como atún. Los bebés que son alimentados exclusivamente con leche materna reciben comidas para bebés, y dos veces la cantidad de frutas y vegetales que reciben los bebés que son alimentados con fórmula.

Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

Cuando usted está embarazada, el alcohol, el tabaco y otras drogas le pueden hacer daño a su bebé, si usted necesita ayuda para suspender el uso de cualquiera de estas sustancias, hable con la nutricionista de WIC, su proveedor de salud o la trabajadora social. Ellos sabrán aconsejarla en que hacer para obtener ayuda.

Audiencia Imparcial

Usted tiene el derecho de apelar cualquier decisión sobre su elegibilidad en el programa de WIC. Si usted no está satisfecho con la decisión que tomó su clínica local o su Centro de Distribución de alimento local, usted puede solicitar una audiencia imparcial, esta solicitud la puede hacer oral o por escrito. Las solicitudes para las audiencias imparciales deben ser hechas dentro los 60 días calendario a partir de los cuales la decisión fue tomada. La audiencia se llevará a cabo en una semana después de haber hecho la solicitud. Todas las personas que estén involucradas en la decisión, discutirán y revisarán el caso. Usted puede contratar un consejero legal para que lo represente, el cual será pagado por usted. Si después de esto, usted todavía no está conforme con la decisión, usted puede llevar el caso a la corte, pero esto también será a su cargo.

DONDE CONSEGUIR AYUDA ADICIONAL

Comuníquese con su Departamento de Salud local acerca de:

- ◆ **Programas de la comunidad** – Estos pueden incluir el tratamiento de abuso de sustancias controladas y bancos de alimento.
- ◆ **Servicios de Salud** – En algunas áreas usted puede encontrar centros de salud comunitarios o centros migratorios de salud, los cuales ofrecen cuidado dental o de salud a bajo costo o gratis. Si usted tiene algún ingreso usted tendrá que pagar una porción de estos servicios. Cada estado tiene programas que pagan los gastos médicos de la gente de bajos recursos.
- ◆ **Medicaid** – Este programa ayuda a las personas de bajos recursos a pagar por los servicios médicos mediante un programa nacional de servicios de Salud. Las mujeres embarazadas pueden obtener acceso a: visitas médicas antes y después del nacimiento del niño, hospitalizaciones, servicios relacionados con el nacimiento del bebe, prescripciones para medicamentos y vacunas. En algunos casos, Medicaid puede cubrir a niños mayores de un año.

Comuníquese con su agencia de servicios sociales acerca de:

- ◆ **Ayuda temporal para las familias necesitadas (TANF)** – este servicio provee asistencia para las familias necesitadas con niños hasta los 18 años de edad.
- ◆ **Manutención del menor** – mediante este servicio los niños reciben recursos provenientes del padre de familia que haya sido asignado con esta responsabilidad por los servicios legales.
- ◆ **Cupones de Alimentos** – este programa ayuda a las familias a comprar alimentos que necesitan para tener una buena salud.

Si usted está planeando mudarse, por favor comuníquese a la nutricionista de WIC. La nutricionista le dará información necesaria para asegurar que usted continúe recibiendo su paquete de alimentos de WIC en su próximo domicilio.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, repesalias y según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona previenen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicaran a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascrusda.gov/complaint_filing_cust.html.

o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir un carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 o pro correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE MISSISSIPPI

www.HealthyMS.com

1-866-HLTHY4U (1-866-458-4948)

5097S Revised 4/27/20

