

BIENVENIDO A WIC



Bienvenido a

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 tuvieron un embarazo 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.



WIC ofrece una variedad de alimentos saludables entre los que puede elegir:



FRUTAS Y VERDURAS

Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas (provistas según un valor en monto de dólares en efectivo).



SOYA

Bebidas de soya y tofu.



GRANOS INTEGRALES

Pan, tortillas, pastas, arroz y avena integrales.



ALIMENTOS PARA BEBÉS

Frutas, verduras, cereales y carnes para bebés.



CEREAL

Una gran variedad de cereales fortificados con hierro.



PROTEÍNA

Huevos, frijoles secos o enlatados, pescado enlatado, tofu, y mantequilla de cacahuate/maní.



LÁCTEOS

Leche, queso y yogur.



JUGO

Jugo 100 % natural listo para tomar o concentrado congelado.



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

- Utilice la aplicación **Minnesota WIC App** para escanear un alimento y ver si está permitido por WIC, ubicar tiendas WIC, y encontrar su saldo de beneficios.
- La **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 **Minnesota WIC App**.



MIENTRAS COMPRA

- Elija alimentos permitidos por WIC.
 - Use la Guía de Compras O
 - Use la función "Food Finder" (buscador de alimentos) en la aplicación **Minnesota WIC App**.

- 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 ENIC	4.51

WIC BENEFITS	
Terminal: 2	Store: 15
Trans: 10/18/24	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: 10/18/24	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 oz)	
Benefits expire at MIDNIGHT on 10/22/24	

- 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.
- 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 cambie 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 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.



P.O. Box 64975 • St. Paul, MN 55164-0975
1-800-657-3942
www.health.state.mn.us/wic

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 05/2025