

# Bienvenido a WIC

Alimentos saludables y consejos útiles  
De eso se trata WIC

Usted es una de tantas mujeres, bebés y niños en el Programa WIC. WIC atiende mujeres embarazadas, lactantes y en periodo posparto, bebés y niños de hasta cinco años de edad que cumplen con los requisitos financieros, nutricionales y de residencia del programa.

WIC facilita lo siguiente, sin costo alguno para usted:

- Alimentos nutritivos para complementar su dieta
- Consejería nutricional
- Remisiones para otros servicios de atención médica

## ¿Cuánto tiempo puedo permanecer en WIC?

**Bebés:** hasta los 12 meses de edad

**Mujeres embarazadas:** durante el embarazo y hasta seis

**Madres lactantes:** un año después de dar a luz

**Madres que no están lactando:** seis meses después de dar a luz

**Niños:** hasta su quinto cumpleaños

## ¿Cómo puede ayudarle WIC?

WIC funciona mejor cuando todos trabajan juntos: usted, la clínica de salud y las tiendas autorizadas por WIC.

La educación nutricional es un beneficio importante que le ofrecen las certificadoras y los consejeros en lactancia materna de WIC. Las directrices federales exigen que se faciliten dos citas de nutrición durante cada período de certificación de seis meses. Aproveche las oportunidades de aprendizaje que se ofrecen a través de WIC. Sus citas de educación pueden tener lugar en la clínica con una certificadora de WIC o en línea a través de un sitio web aprobado por WIC.

## WIC puede funcionar mejor para usted si...

- Cumple sus citas. Si no puede cumplir una cita, llame a su oficina local de WIC para reprogramarla.
- Lleva consigo su tarjeta eWIC para comprar sus alimentos aprobados por WIC y conoce el PIN de su tarjeta.
- Lleva consigo su guía de alimentos y lista de compras de WIC para comprar sus alimentos aprobados por WIC.
- Se cerciora de comprar en una tienda o farmacia autorizada por WIC.
- Se cerciora de que su clínica aprobada por WIC tenga su dirección y número telefónico correctos.
- Notifica a su clínica local aprobada por WIC si planea mudarse para que sus beneficios de WIC se puedan transferir a su nueva ubicación.



## Los solicitantes de WIC deben saber lo siguiente:

- Es ilegal participar en el Programa WIC en más de una clínica o estado al mismo tiempo.
- Los alimentos aprobados por WIC no deben venderse, intercambiarse ni regalarse.

## ¿Qué incluye su paquete de alimentos aprobados por WIC?

WIC es un programa de alimentos suplementarios y no facilitará todas sus necesidades de alimentos y nutrientes. Los alimentos provistos a través de WIC son una buena fuente de nutrientes importantes necesarios en una dieta saludable. Las tiendas autorizadas por WIC tendrán una variedad de artículos alimenticios para elegir en cada categoría de alimentos (por ejemplo, cereales, jugos, quesos, frutas, verduras).

## Food packages for women and children include:

- Leche
- Yogur (como opción)
- Queso
- Huevos
- Jugo de fruta 100 % natural
- Cereal fortificado con hierro
- Mantequilla de maní, frijoles y guisantes enlatados o frijoles y guisantes deshidratados
- Pan integral, arroz integral, pasta de trigo o tortillas de maíz
- Frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas
- Atún o salmón enlatado (solo mujeres lactantes en su totalidad)

## Los paquetes de alimentos para bebés incluyen lo siguiente:

- Leche de fórmula fortificada con hierro
- Cereal infantil fortificado con hierro (incorporado a los seis meses)
- Frutas y verduras para bebés (incorporadas a los seis meses)
- Frutas y verduras frescas (incorporadas a los nueve meses)
- Carnes para bebés (para bebés lactantes en su totalidad)

## Lactancia materna

WIC facilita un programa especial en educación y apoyo en lactancia materna para ayudarle a tomar elecciones fundamentadas sobre cómo alimentar a su bebé. Este programa incluye lo siguiente:

- Ayudas y dispositivos para la lactancia materna
- Clases prenatales y grupos de apoyo.
- Apoyo de consejería entre pares
- Consulta con una consejera certificada en lactancia o IBCLC

El paquete de alimentos aprobados por WIC para mujeres lactantes en forma exclusiva incluye cantidades adicionales de atún, leche, huevos, jugo, frutas y verduras. Los bebés bajo lactancia materna de forma exclusiva reciben carnes para bebés, así como una cantidad doble de frutas y verduras proporcionadas a bebés alimentados con leche de fórmula.

## Alcohol, tabaco y otras drogas

Cuando está embarazada, el alcohol, el tabaco y otras drogas pueden perjudicar a su bebé por nacer. Si necesita ayuda para dejar de consumir cualquiera de estos productos, hable con su nutricionista de WIC, proveedor de atención médica, o trabajador social. Ellos sabrán adónde puede ir para obtener ayuda.

## Audiencia imparcial

Tiene derecho a apelar cualquier decisión respecto a su elegibilidad o calificación en el Programa WIC. Si le insatisface la decisión de su clínica local, puede solicitar una audiencia imparcial oralmente o por escrito. La solicitud de una audiencia imparcial debe producirse en un lapso de 60 días calendario siguientes a la decisión. Una audiencia tendrá lugar luego de una semana de presentar la solicitud. Todos los involucrados analizarán y revisarán el caso. Puede contratar asesoría legal para representarle por su cuenta. Obtendrá una decisión por escrito en un lapso de 45 días de la solicitud original. Si aún le insatisface la decisión, puede llevar el caso a un tribunal por su cuenta.

## Dónde obtener más ayuda

**Comuníquese con su clínica local aprobada por WIC respecto a lo siguiente:**

- **Programas comunitarios:** estos pueden incluir centros de tratamiento por abuso de sustancias, bancos de alimentos y redes de alimentos.
- **Atención médica:** en algunas áreas, los centros de salud comunitarios y los centros de salud para migrantes ofrecen atención médica y atención dental gratuitas o a bajo costo. Si gana dinero, es posible que pague un pequeño monto por estos servicios. Cada estado tiene un programa que paga los costos médicos para personas de bajos ingresos.
- **Medicaid:** a través de un programa nacional de atención médica, Medicaid ayuda a las personas de bajos ingresos a pagar servicios médicos. Las mujeres embarazadas pueden obtener ayuda con consultas médicas antes y después del nacimiento del bebé, hospitalización, parto, medicamentos recetados e vacunaciones. En algunos casos, Medicaid cubrirá a niños mayores.

**Comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Humanos respecto a lo siguiente:**

- **Programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF):** este servicio brinda asistencia a familias necesitadas con niños de hasta 18 años de edad.
- **Manutención de infantil:** este servicio proporciona dinero para necesidades infantiles a cargo de responsabilidades parentales asignadas por un servicio legal.
- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP):** ayuda a las familias a comprar los alimentos que necesitan para una buena salud.



Si planea mudarse a un nuevo estado, informe a su clínica aprobada por WIC. El personal de WIC le dará información para llevarse consigo con el fin de asegurarse que continúe recibiendo sus beneficios de WIC en su nuevo estado.

De conformidad con la legislación federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas en materia de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participen o administren programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores en materia de derechos civiles en cualquier actividad o programa dirigido o financiado por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para información sobre programas (por ejemplo, Braille, cinta grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, 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 de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, es posible que la información sobre programas esté disponible en otros idiomas distintos al inglés. Para presentar una queja por discriminación en programas, complete el formulario de quejas por discriminación en programas del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y facilite allí toda la información requerida en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario completado o carta al USDA así:

(1) Correspondencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410

(2) Fax: 202-690-7442, o

(3.) Correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



50975  
Revisado 3/JUN/22



MISSISSIPPI  
STATE DEPARTMENT OF HEALTH