

— Tu Guía para —
WIC
DE TEXAS





TABLA DE CONTENIDO



- 3 BIENVENIDOS A WIC
- 4 AHORA QUE YA FORMAS PARTE DE WIC
- 7 LOS ALIMENTOS DE WIC
- 8 BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS DE WIC
 - Frutas y verduras..... 8
 - Granos integrales..... 9
 - Productos lácteos.....10
 - Proteínas.....11
 - Paquetes especiales de alimentos11
- 13 LA TARJETA DE WIC DE TEXAS
- 14 CÓMO COMPRAR LOS ALIMENTOS DE WIC
- 15 EN LAS COMPRAS
- 17 CÓMO COMPRAR FRUTAS Y VERDURAS
- 18 EN LA CAJA
- 21 MANTENTE SANA CON LOS SOCIOS DE WIC



“WIC ha sido maravilloso! Tiene tantos programas que me enseñaron sobre la salud y el bienestar para mi familia. También me dio alimentos con los nutrientes que me ayudan a mantener a mi familia sana. Gracias a WIC, ahora tengo las herramientas que necesito para asegurar que mi familia siga el camino hacia un estilo de vida saludable”.

Roxie, cliente de WIC

¡Bienvenidos a WIC!

**AHORA YA ERES UNO DE CASI UN MILLÓN DE TEJANOS QUE
DISFRUTAN DE ESTOS BENEFICIOS:**

- Nutrición personalizada y consejería para la lactancia materna.
- Alimentos saludables para hacer rendir el presupuesto mensual y ayudarte a alimentar a tu familia que está creciendo.
- Grupos de apoyo de compañeros donde las familias de WIC comparten ideas y recetas o aprenden y enseñan nuevas habilidades.

WIC incluso te ayudará a encontrar otros servicios que harán un poco más fácil ser mamá o papá y criar a niños asombrosos.



Ahora que ya formas parte de WIC

Tuviste tu primera cita de WIC y calificaste para el programa. ¿Qué sigue?

MANTENTE CERTIFICADA Chequeamos la salud y los ingresos de tu familia cada año. Esto se conoce como la recertificación. Queremos que tengas los beneficios de WIC todo el tiempo posible, hasta que tu hijo cumpla 5 años.

VISITA TU CLÍNICA DE WIC CADA

3 MESES Programamos tu visita a la clínica aproximadamente cada 3 meses para recargar tu tarjeta de WIC con más beneficios de alimentos.

PERTENECE A UNA COMUNIDAD QUE

TE APOYA WIC ofrece a las familias la oportunidad de reunirse y compartir consejos sobre un montón de temas de salud. Hasta tenemos clases de cocina para ayudarte a preparar recetas saludables con los alimentos de WIC. Los grupos platican sobre cosas como:

- Cómo tener una buena nutrición durante el embarazo.
- Cómo lograr tus metas de lactancia materna.
- Cómo ayudar a tus hijos a comer saludable, incluso a los niños caprichosos con la comida.
- Cómo encontrar tiempo para la actividad física.

RECIBE APOYO PARA LA LACTANCIA

MATERNA WIC cuenta con el apoyo de profesionales y compañeras para las mamás que amamantan y está siempre disponible sin costo para las participantes.

ENCUENTRA OTROS RECURSOS

WIC te puede conectar con otros servicios que tu familia quizás necesite. Te ayudamos a conseguir un sacaleches, encontrar un lugar para las vacunas o te damos un envío a otros servicios de salud o dentales.



A young boy with dark hair, wearing a blue and orange striped sleeveless shirt and blue denim shorts, is standing and holding the hand of a baby. The baby is sitting on the grass, wearing blue denim overalls. They are both looking down at each other. The background is a blurred outdoor setting with trees and grass.

ENCUENTRA TRANQUILIDAD

Una variedad de alimentos, niños más sanos, lactancia materna exitosa, información que necesitas, alguien que se preocupa y quiere escuchar: de eso se trata WIC de Texas. Tenemos el orgullo de ofrecerte alimentos saludables y expertos en nutrición, salud y lactancia materna, que con gusto te ayudarán. Puedes confiar en que el programa WIC te dará apoyo y respuestas desde el principio de tu embarazo hasta que tu hijo cumpla 5 años.



Los alimentos de WIC

Los alimentos de WIC en tu paquete mensual te ayudan a obtener nutrientes importantes. Son bajos en grasa, altos en fibra y ayudan a tener un peso saludable. Los alimentos de WIC les darán a ti y a tus hijos la energía que necesitan para mantenerse sanos y activos con su estilo de vida tan ocupado.

LO QUE PUEDES COMPRAR

WIC te ayuda a comprar muchos de los alimentos saludables que ya tienes en tu lista de compras. Todavía tendrás que comprar algunos alimentos (o fórmula para bebés) por tu cuenta, ¡pero queremos ayudar lo más posible! Tu paquete mensual de alimentos puede incluir:

- Frutas y verduras
- Jugos 100% de frutas y verduras
- Leche, queso y yogur
- Huevos
- Granos integrales como avena, tortillas, pan y pasta de trigo integral
- Cereales saludables
- Frijoles
- Crema de cacahuete
- Salmón o atún en lata
- Fórmula y alimentos para bebés



Visita TexasWIC.org para obtener más información acerca de los paquetes de alimentos de WIC.

Beneficios nutricionales de los alimentos de WIC

Frutas y verduras

ENTRE MÁS, MEJOR

Las frutas y verduras están llenas de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes. Ayudan a alcanzar y mantener un peso saludable y reducen el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.

¡EL ÁCIDO FÓLICO ES BUENO PARA TI!

Si una mujer tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo antes y durante el embarazo, puede evitar que el bebé tenga defectos de nacimiento. Asegúrate de consumir suficiente ácido fólico todos los días:

- Toma complementos de vitamina B que contengan 400 microgramos de ácido fólico.
- Come cereales altos en ácido fólico.
- Come alimentos como frijoles secos, espinacas, verduras de hoja verde, brócoli, espárragos, semillas y nueces, y cítricos.



Granos integrales

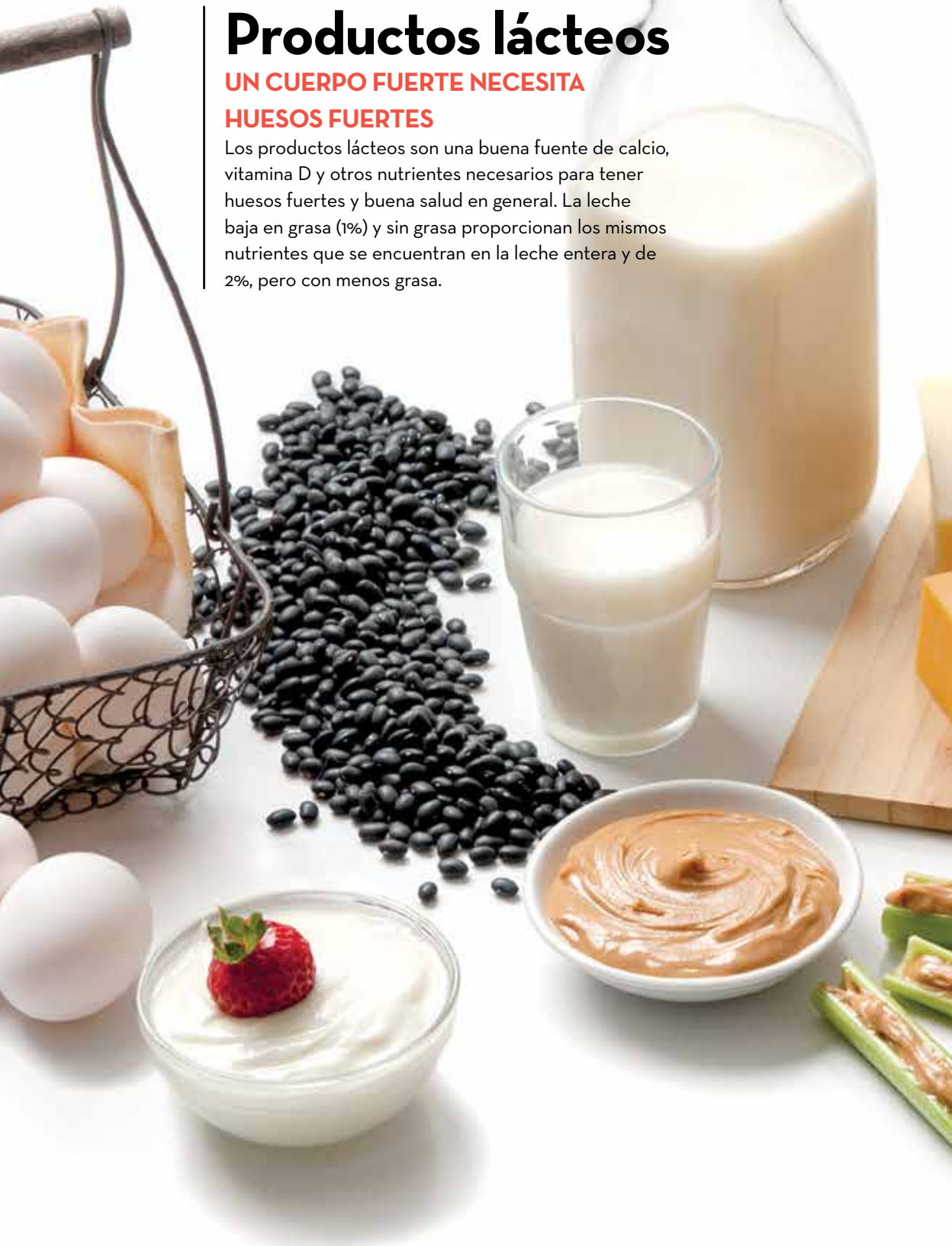
PROCURA QUE LA MITAD DE LOS GRANOS QUE COMES SEAN INTEGRALES

Los granos integrales contienen nutrientes importantes y fibra. Comerlos puede ayudar a reducir el estreñimiento y mejorar la salud digestiva a la vez que te ayuda a mantener un peso saludable.

Productos lácteos

UN CUERPO FUERTE NECESITA HUESOS FUERTES

Los productos lácteos son una buena fuente de calcio, vitamina D y otros nutrientes necesarios para tener huesos fuertes y buena salud en general. La leche baja en grasa (1%) y sin grasa proporcionan los mismos nutrientes que se encuentran en la leche entera y de 2%, pero con menos grasa.



Proteínas

ESCOGE ENTRE UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

Los alimentos como los huevos, los frijoles y la crema de cacahuete ayudan a desarrollar y mantener tejidos y músculos sanos. Los alimentos ricos en proteínas ayudan al cuerpo a obtener suficiente hierro, lo cual ayuda a transportar el oxígeno en la sangre.



Paquetes especiales de alimentos

HABLA CON LA NUTRICIONISTA DE WIC

Infórmate sobre las opciones de paquetes de alimentos para las personas con dietas especiales o padecimientos médicos.



LA TARJETA DE WIC DE TEXAS

La tarjeta de WIC de Texas funciona igual que una tarjeta de débito y lleva el control de los beneficios de alimentos que recibes cada mes.

No se te olvide llevar tu tarjeta a cada cita de WIC para que el personal la vuelva a cargar con tus beneficios de alimentos y la información de tu familia.

CONSEJOS PARA USAR TU TARJETA DE WIC

- **ESCOGE** tu propio número de identificación personal (PIN), que solo tú conoces. Este PIN hace que tu tarjeta funcione en la tienda y protege tus beneficios.
- **TU TARJETA DE WIC** se acepta en la mayoría de los supermercados. Pregunta al personal de WIC cuáles tiendas aceptan la tarjeta.
- **USA TODOS TUS BENEFICIOS** antes del fin de mes porque los beneficios de alimentos no pasan al próximo mes. Perderás los alimentos que no compras durante el mes en curso.
- **SI TU TARJETA DE WIC DE TEXAS** no funciona, llama al personal local de WIC o llévala a la clínica.
- **SI PIERDES LA TARJETA DE WIC , O TE LA ROBAN**, infórmalos llamando al 1-800-942-3678 para que podamos cancelar la tarjeta y proteger tus beneficios. Puede tomar hasta 6 días laborales para que la clínica te dé una tarjeta nueva.

Cómo comprar los alimentos de WIC

ANTES DE HACER LAS COMPRAS

En cada cita, el personal de WIC te da una Lista de compras de WIC de Texas (lista de compras). Esto muestra todos los alimentos de WIC que se cargan a tu tarjeta de WIC cada mes.

Cada vez que compras alimentos de WIC, la tienda te da un nuevo recibo con el saldo final que muestra los beneficios de alimentos que quedan en la tarjeta para ese mes. Hay dos maneras de saber lo que te queda en la tarjeta:

- **GUARDA** el recibo de la tienda. Muestra lo que compraste y lo que todavía tienes en tu tarjeta de WIC.
- **VUELVE A IMPRIMIR** el recibo en uno de los lectores de tarjeta de la tienda pidiéndole ayuda al cajero, o lleva la tarjeta a tu clínica local de WIC para obtener una nueva lista de compras. Poner la tarjeta en un lector de tarjetas es la única manera de saber qué beneficios quedan.



En las compras

En cada compra, puedes usar la cantidad de beneficios de alimentos que quieras. Cuando uses la tarjeta de WIC por primera vez, quizás sea más fácil comprar pocas cosas cuando no haya mucha gente en la tienda.

CONSEJOS PARA COMPRAR CON ÉXITO

- **REVISA** el último recibo de WIC antes de hacer las compras. Te dirá cuánto te queda para cada tipo de alimento.
- **LLEVA** la Guía de compras de WIC para tener a la mano consejos útiles sobre lo que puedes comprar.
- **ASEGÚRATE** de escoger el tamaño del paquete y los alimentos que WIC permite en tu paquete de alimentos personal. Fíjate en la lista de compras que te dio la clínica y tu guía de compras.

- **EN LA TIENDA** busca la calcomanía rosa que dice WIC al comprar leche, jugo, queso, frijoles secos y granos integrales. Cada tienda aprueba diferentes marcas permitidas por WIC para estos alimentos. Pregunta al personal de la tienda o consulta la Guía de compras de WIC de Texas para más detalles.
- **ESCOGE** los alimentos con cuidado. Una vez que compras los alimentos de WIC, no puedes devolverlos a la tienda para que te regresen el dinero ni puedes venderlos por tu cuenta.
- **SIEMPRE REVISA** el recibo de la tienda antes de alejarte de la caja para asegurarte de que refleje tu compra.





Cómo comprar frutas y verduras

Comprar frutas y verduras con la tarjeta de WIC tiene su proceso. Cada mes recibes una cantidad en “dólares” para comprar frutas y verduras. Es como si fuera tu “presupuesto” de frutas y verduras.

AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS PARA LIMITARTE A TU PRESUPUESTO DE FRUTAS Y VERDURAS:

- **NO TE COMPLIQUES.** Busca precios que te faciliten las compras, como “4 por \$1.00”.
- **BUSCA OFERTAS.** Cuando las frutas y verduras están en temporada, son más económicas, más frescas y saben mejor.
- **PESA LAS FRUTAS Y VERDURAS** y haz las cuentas para saber cuánto te costarán antes de llegar a la caja. Hemos incluido una tabla muy práctica para ayudarte a calcular el costo.
- **VERIFICA TU SALDO** en el recibo después de hacer las compras para que sepas cuánto te queda en el “presupuesto”.
- **USA CUPONES** y las tarjetas de descuento de las tiendas.

Precio por libra	1 libra	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

En la caja

CÓMO USAR EL LECTOR DE TARJETAS

- **DILE AL CAJERO** que vas a usar la tarjeta de WIC.
- **EL CAJERO TE DIRÁ** cuándo introducir la tarjeta en el lector y cuándo marcar tu número PIN.
- **DEJA LA TARJETA** dentro del lector hasta que el cajero te diga que la puedes sacar.

REvisa Y GUARDA EL RECIBO DE LA TIENDA

- **EL CAJERO** te pedirá que revises los artículos comprados (Items Purchased) en el recibo.
- **ASEGÚRATE** de que todos los alimentos de WIC que compraste estén en el recibo.
- **ACEPTA** la compra oprimiendo el botón verde.
- **EL RECIBO** mostrará lo que te queda en la tarjeta para ese mes. Guarda este recibo.

¿QUÉ PASA SI UN ALIMENTO NO SE PUEDE ESCANEAR?

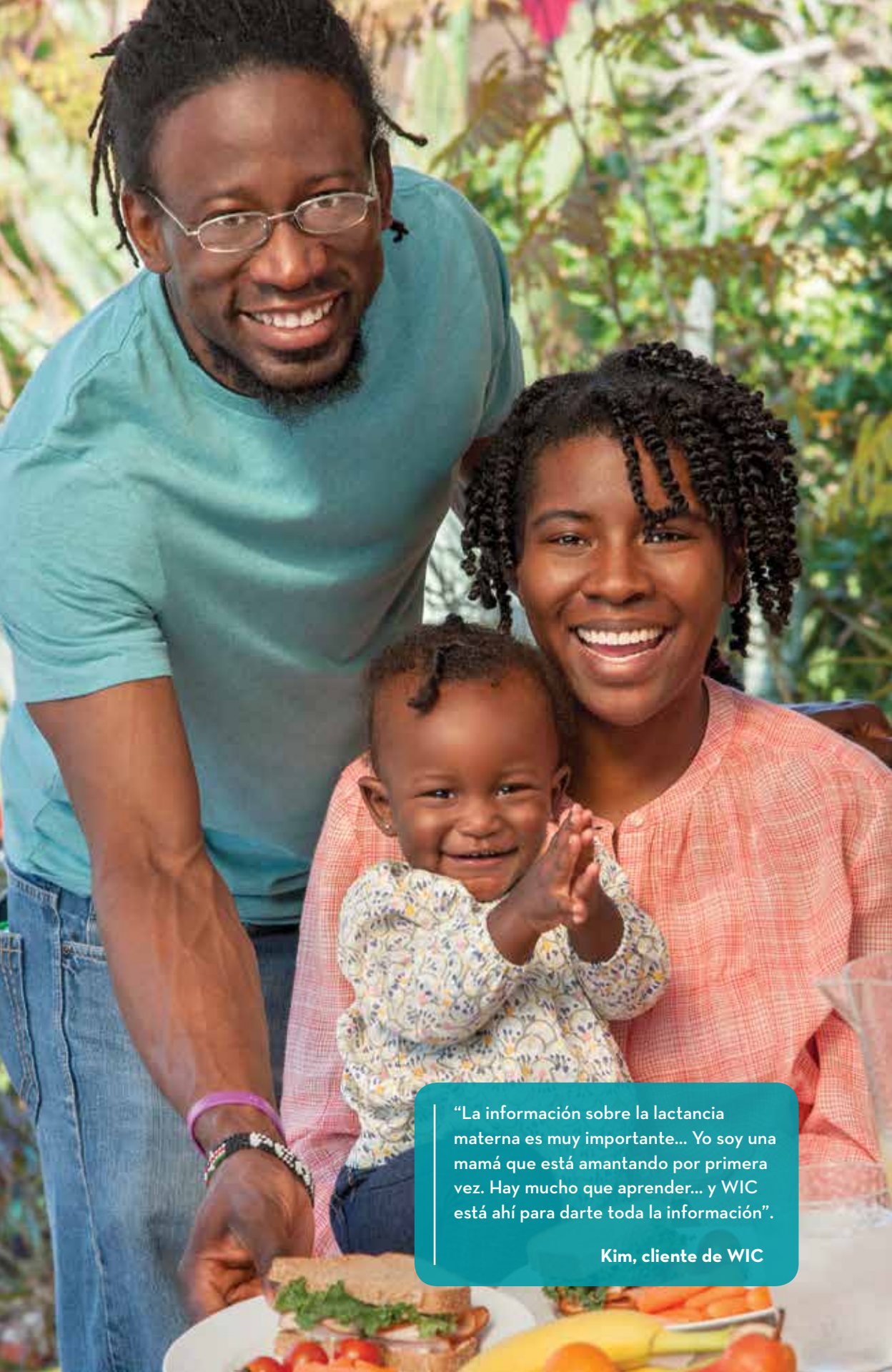
¡No hay problema! Habla con el cajero o consulta la guía de compras para ver tus opciones.

1. ¿Es el tamaño incorrecto o la marca equivocada?
2. ¿Tienes suficientes beneficios en la tarjeta? Si no, dile al cajero que pagarás por estos alimentos con tus otras compras o devuelve los alimentos.
3. Si tienes algún problema en la tienda, llama al 1-800-942-3678 o envía un correo electrónico a WICGeneral@dshs.state.tx.us.



**Si tienes algún problema,
llama al 1-800-942-3678 o envía un correo
electrónico a WICGeneral@dshs.state.tx.us.**





“La información sobre la lactancia materna es muy importante... Yo soy una mamá que está amantando por primera vez. Hay mucho que aprender... y WIC está ahí para darte toda la información”.

Kim, cliente de WIC

Mantente sana con los socios de WIC

Como dice el refrán: “Se necesita a todo un pueblo para criar a un niño”. WIC tiene muchos socios que pueden ayudarles a ti y a tu familia a mantenerse sanos.

Todos formamos parte de tu pueblo. Dinos cómo podemos ayudarte.

- **LAS FAMILIAS SANAS NECESITAN** una variedad de comidas para mantenerse sanas. Visita **ChooseMyPlate.gov** para saber más sobre lo que se necesita para preparar un plato saludable, comer las calorías adecuadas y mantenerte activa.
- **LA LACTANCIA MATERNA** protege a los bebés de ciertas enfermedades, reduce el riesgo de diabetes y obesidad y les ayuda a tener un mejor desempeño en la escuela cuando sean mayores. Es por eso que WIC quiere ayudarte a amamantar hasta que logres tu meta. **Cadaonzacuenta.com** es un sitio web con buenisima información sobre la lactancia materna. También puedes llamar al **1-855-550-6667** para recibir ayuda y apoyo gratis con la lactancia materna.
- **LAS VACUNAS** son inyecciones que protegen a tu hijo de enfermedades como la polio, el sarampión, la meningitis, la hepatitis B y la tos ferina. Asegúrate de que tu hijo reciba todas las vacunas cuando le toquen. Visita **ImmunizeTexas.com** para más información.
- **¿NECESITAS AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR?** Beber alcohol, fumar cigarrillos o usar drogas durante el embarazo puede causar problemas de salud graves a largo plazo para tu bebé. ¿Para qué arriesgarte? Si quieres hablar con alguien sobre cómo dejar el vicio, **llama al 211** para recibir ayuda cerca de donde vives. Puedes llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Todas las llamadas son privadas y confidenciales.



WIC es más que solo comida y fórmula. WIC y sus socios te apoyan en cada paso del camino. ¡Bienvenidos a WIC!

Texas  .org

iWIC te ayuda a criar a niños asombrosos!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados. Stock no. I3-3a Rev. 4/16