

Cómo puede ayudar WIC

Alimentos saludables y consejos útiles De eso se trata WIC

Usted es una de las muchas mujeres, bebés y niños del programa WIC. WIC atiende a mujeres embarazadas, en período de lactancia y posparto, bebés y niños de hasta cinco años de edad que cumplen con los requisitos de ingresos, nutrición y residencia del programa.

WIC PROPORCIONA, SIN COSTO ALGUNO PARA USTED:

- Alimentos nutritivos para complementar su dieta
- Apoyo a la lactancia materna • Asesoramiento nutricional
- Referencias para otros servicios de atención médica

¿Cuánto tiempo puedo permanecer en WIC?

- Bebés: hasta 12 meses
- Mujeres embarazadas: durante el embarazo y hasta seis semanas después del parto.
- Madres que amamantan: un año después de dar a luz
- Madres que no están amamantando: seis meses después del parto
- Niños: hasta su quinto cumpleaños

¿Cómo puede ayudarle WIC?

WIC funciona mejor cuando todos trabajan juntos: usted, la clínica WIC y las tiendas autorizadas por WIC. La educación nutricional es un beneficio importante que le ofrecen los nutricionistas de WIC. Las pautas federales requieren que se realicen cuatro citas de nutrición durante cada período de certificación de un año. Aproveche las oportunidades de aprendizaje proporcionadas a través de WIC. Sus citas educativas pueden ser en la clínica con un nutricionista de WIC o en línea a través de WICHealth.org.

WIC puede brindarle mejores resultados si:

- Cumple con sus citas. Si no puede asistir a una cita, llame a su oficina local de WIC para reprogramarla.
- Lleva su tarjeta eWIC con usted para comprar sus alimentos WIC y conoce el PIN de su tarjeta.
- Lleva con usted su folleto de alimentos y lista de compras de WIC para comprar sus alimentos WIC, o usa su aplicación Alabama WIC para verificar los alimentos aprobados. Asegúrese de comprar en una tienda autorizada por WIC.
- Se asegura de que su clínica WIC tenga su dirección y número de teléfono correctos.
- Notifica a su clínica WIC local si planea mudarse para que sus beneficios WIC puedan transferirse a su nueva ubicación.

¿Qué incluye su paquete de alimentos de WIC?

WIC es un programa de alimentos complementarios y no cubrirá todas sus necesidades de alimentos y nutrientes. Los alimentos proporcionados 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 alimentos para seleccionar en cada categoría de alimentos (es decir, cereales, jugos, quesos, frutas y verduras).

Los paquetes de alimentos para mujeres y niños incluyen:

- Leche • Yogurt • Queso • Huevos • Jugo 100% de fruta
- Cereales fortificados con hierro • Mantequilla de maní • Frijoles/chicharos enlatados o frijoles/chicharos secos • Pan integral, arroz integral, pasta de trigo o Tortillas de trigo o maíz • Frutas y verduras frescas y congeladas • Atún o salmón enlatados (para mujeres que amamantan)

Los paquetes de alimentos para bebés incluyen:

- Fórmula fortificada con hierro
- Cereal infantil fortificado con hierro (se incorporan a los seis meses)
- Frutas y verduras infantiles (se incorporan a los seis meses)
- Carnes para bebés (se incorporan a los seis meses para bebés que reciben lactancia materna exclusiva)

Lactancia materna

WIC ofrece un programa especial de apoyo y educación sobre la lactancia materna para ayudarla a tomar decisiones informadas sobre cómo alimentar a su bebé.

Este programa incluye:

- Dispositivos y auxiliares de lactancia
- Apoyo de asesoramiento entre pares
- Consulta con un experto en lactancia designado
- Cantidades adicionales de algunos alimentos de WIC



Alcohol, tabaco y otras drogas

Cuando está embarazada, el alcohol, el tabaco y otras drogas pueden dañar al feto. Si necesita ayuda para dejar de usar cualquiera de estos, hable con su nutricionista o proveedor de atención médica de WIC. Le dirán a dónde puede ir a buscar ayuda.

Para obtener más información, llame al: 1-800-367-0955 o visite <http://www.mh.alabama.gov>

Dónde obtener más ayuda

Comuníquese con su clínica WIC local sobre:

- **Programas comunitarios:** estos podrían incluir centros de tratamiento de abuso de sustancias, bancos de alimentos y redes de alimentos.
- **Atención médica:** muchos departamentos de salud del condado ofrecen atención médica gratuita o de bajo costo, incluidas vacunas y atención dental. Si tiene ingresos, es posible que pague algún costo por estos servicios. Cada estado tiene un programa que paga los costos médicos de las personas de bajos ingresos.
- **Medicaid:** a través de un programa nacional de atención médica, Medicaid ayuda a las personas con bajos ingresos a pagar los servicios médicos. Las mujeres embarazadas pueden obtener ayuda con las visitas al médico antes y después del nacimiento del bebé, la hospitalización, el parto, los medicamentos recetados y las vacunas. Las solicitudes de Medicaid están disponibles en cada departamento de salud o se pueden completar en línea. Para obtener más información, llame al: 1-800-362-1504 o visite <http://medicaid.alabama.gov> o comuníquese con su oficina local de Medicaid.

Comuníquese con su oficina local del Departamento de Recursos Humanos sobre:

- **Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF):** este servicio brinda asistencia a familias necesitadas con niños de hasta 18 años de edad.
- **Manutención infantil:** este servicio proporciona dinero para las necesidades de los niños del padre al que un servicio legal ha asignado la responsabilidad.
- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP):** este servicio ayuda a las familias a comprar los alimentos que necesitan para gozar de buena salud. Las solicitudes de SNAP están disponibles en las oficinas del Departamento de RRHH del condado y en línea. Para obtener más información, llame al: 1-800-382-0499 o visite <http://dhr.alabama.gov> o comuníquese con su oficina local de SNAP.



Los solicitantes de WIC deben saber:

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

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y los reglamentos y las políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual)¹, discapacidad, edad, represalia o retaliación por actividad anterior de derechos civiles.

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas aparte del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (p. ej., Braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas estadounidense) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el demandante debe llenar el Formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, que se puede obtener en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, desde cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono y una descripción de la supuesta acción discriminatoria del denunciante con detalles suficientes para informarle al subsecretario de derechos civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta violación de los derechos civiles. El formulario o carta AD-3027 completo debe enviarse al USDA por:

- (1) Departamento de Agricultura de EE. UU.
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o
- (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: Program.Intake@usda.gov

¹ El Departamento de Salud Pública de Alabama no hace concesiones en cuanto al alcance de los términos "sexo" o "discriminación" tal como aparecen en el Título IX de las Enmiendas Educativas de 1972 y la Ley de Alimentos y Nutrición o sus reglamentos de implementación.



Aplicación WIC de Alabama

Conozca las novedades de WIC y tenga acceso a los recursos necesarios al solicitar y participar en el programa WIC, incluido el folleto de alimentos de WIC, educación nutricional, recursos sobre lactancia materna e información de contacto de su clínica WIC local y de su clínica autorizada por WIC. historias.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ADPH-WIC-100/Revisado el 11.2023