

Bienvenidos a WIC



Un programa especial de nutrición
complementaria para mujeres, bebés y niños



¿Qué es WIC?

El propósito de WIC es mejorar la salud y alcanzar resultados positivos y saludables en la vida de nuestros clientes. ¿Cómo?

- al escuchar sus preguntas acerca de la dieta de su familia y al trabajar con usted para encontrar resultados saludables
- al aprender de usted sobre qué alimentos necesitan y le gustan a su familia
- al enseñarle cómo proporcionar una dieta saludable a su familia
- al ayudarle a obtener servicios de atención médica de calidad mediante referencias
- al promover la lactancia materna y proporcionar apoyo e información a las madres primerizas
- al proporcionarle a usted y sus hijos apoyo nutricional con alimentos complementarios

WIC ayuda...

- a mujeres que están embarazadas o que han estado recientemente embarazadas, amamantando, o que tienen un nuevo bebé
- a bebés, desde recién nacidos hasta un año de edad
- a niños, desde 1 hasta 5 años de edad

Además usted debe

- Cumplir con los lineamientos de ingresos
- Tener una necesidad nutricional con la que la asesoría en alimentación y nutrición de WIC pueda ayudar
- Tomarse medidas de estatura y peso
- Realizarse prueba de sangre para comprobar el nivel de hierro
- Vivir en South Carolina

Usted debe traer

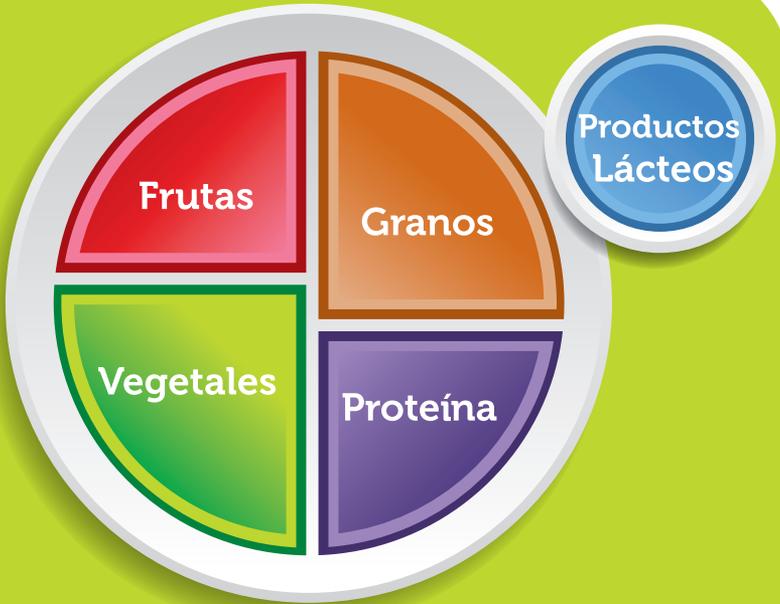
- **Prueba de identidad (una para usted y una para cada uno de sus hijos)**
Ejemplos:
para usted – licencia de conducir, tarjeta de identidad emitida por el estado, identificación laboral o escolar
para sus hijos – certificado de nacimiento, tarjeta de nacimiento emitida en el hospital (tarjeta de la cuna), o tarjeta inteligente activa de Medicaid
- **Prueba de residencia (solo se necesita una)**
Ejemplos:
factura de servicios públicos (teléfono, electricidad, cable), estado de cuenta de la hipoteca, o contrato de renta
- **Prueba de ingreso familiar (para cada uno de la familia)**
Ejemplos:
talones de pago (dentro de los últimos 30 días), declaración de impuestos, tarjeta de Medicaid, aviso de SNAP, o TANF

Los participantes que califiquen para el programa deben solicitarlo nuevamente al finalizar el período de certificación y serán nuevamente evaluados para la elegibilidad del programa.



Los alimentos complementarios de WIC

- Son congruentes con lineamientos de alimentación, ChooseMyPlate, y recomendaciones para la alimentación de bebés de la Academia Americana de Pediatría (AAP)
- Se proporcionan con base en las necesidades nutricionales del participante
- No pretenden satisfacer todas las necesidades nutricionales diarias de los participantes.



MiPlato
Choose**MyPlate**.gov

Ejemplos de alimentos complementarios



- Frutas y vegetales (frescos o congelados)
- Alimentos integrales/granos integrales: pan 100% integral, trigo integral o tortillas de maíz suave, o arroz integral
- Frijoles, arvejas o lentejas secos o enlatados
- Mantequilla de maní
- Pescado enlatado (atún bajo en calorías o salmón rosado)
- Leche, huevos, cereal, queso, jugo 100% natural
- Cereales para bebé, fruta y vegetales y carnes
- Fórmula infantil fortificada con hierro
- Fórmulas especiales para participantes con necesidades especiales

Pida una lista completa de los alimentos aprobados por WIC cuando reciba los cupones.

Cómo usar los cupones de WIC

- **Firme la tarjeta de identificación de WIC.** Las personas cuyos nombres aparecen en su tarjeta de identificación de WIC son las únicas que pueden recoger sus alimentos. Cada uno debe firmar la tarjeta de identificación antes de comprar sus alimentos. Debe llevar la tarjeta de identificación a la tienda cuando use sus cupones de WIC.
- **Compruebe las fechas.** No utilice el cupón antes de la primera fecha, “no válido antes de”, ni después de la última fecha, “vencido después de”.
- **Separe los alimentos de WIC de los demás comestibles.**
- **Elija solamente los alimentos que figuran en el cupón.** Los cupones de WIC no pueden usarse para comprar otros alimentos.
- **Compre el tamaño y la cantidad correcta de alimentos que figuran en el cupón.** Si no quiere un producto, no tiene que comprarlo. Si cree que la cantidad de alimentos incluidos en su cupón es mayor de lo que puede usar, dígaselo a alguien en la clínica
- **En la caja, el cajero escribirá en el cupón el precio de los alimentos y la fecha.**
- **En la caja, firme con su nombre después de que el cajero llene el monto y la fecha.**
- **Cupones que valen como dinero en efectivo** - Elija frutas y/o verduras. Pese las frutas y verduras frescas si se venden por libra y calcule el costo. Si las frutas y verduras están empacadas, cuadre el precio al monto en el cupón. Si compra por una cantidad de dinero mayor a la que aparece impresa en el cupón, puede pagar el costo extra con efectivo o con otra forma de pago. Si compra una cantidad menor a la que aparece en el cupón, no se le dará cambio.
- **Los cupones que valen como dinero en efectivo también pueden usarse en el mercado de frutas y verduras (farmer’s market) autorizado.** Comuníquese con el personal local de WIC para recibir una lista de los mercados autorizados en su área.

**Si tiene algún problema con sus alimentos,
debe hablar con alguien en la clínica de WIC.**

La tienda no puede hacer cambios en sus cupones.

**Si tiene problemas o preguntas acerca de cómo usar
sus cupones de WIC en una tienda de comestibles**

llame al 1-800-922-4406

GUÍA PARA LOS CUPONES DE WIC

04000552 NOT VALID BEFORE	0000004002	5550649900	VOUCHER, WIC	04000552
08/01/2010	CITY DESCRIPTION			08/01/2010
DATE RECEIVED	036 OUNCES WIC APPROVED CEREAL			DATE RECEIVED
VOID AFTER	001 DOZEN EGGS LARGE OR MEDIUM (WHITE ONLY)			VOID AFTER
08/31/2010	001 1 Lb. Bag of Beans or 18 oz. Jar of Peanut Butter			08/31/2010
PURCHASE AMOUNT	004 GALS. 2% REDUCED FAT, 1% LOWFAT, OR FATFREE MILK			PURCHASE AMOUNT
DOLLARS CENTS	002 64 OUNCE JUICE			DOLLARS CENTS
	002 LB (16oz) BREAD OR BROWN RICE OR TORTILLAS			
NOT TO BE ISSUED UNTIL DATE RECEIVED AND PURCHASE AMOUNT HAVE BEEN ENTERED BY VENDOR				MUST BE DEPOSITED WITHIN 90 DAYS OF DATE RECEIVED
SIGNATURE OF RECIPIENT				10000004002

#04000552# #061119684# 2502193#

04000543 NOT VALID BEFORE	0000004002	5550649994	VOUCHER, CASH VALUE	04000543
08/01/2010	CITY DESCRIPTION			08/01/2010
DATE RECEIVED	001 CASH VALUE VOUCHER - \$6.00			DATE RECEIVED
VOID AFTER	001 NO CHANGE IS TO BE ISSUED			VOID AFTER
08/31/2010	001 FRESH OR FROZEN FRUITS AND/OR VEGETABLES			08/31/2010
PURCHASE AMOUNT	MAX: \$6.00			PURCHASE AMOUNT
DOLLARS CENTS				DOLLARS CENTS
NOT TO BE ISSUED UNTIL DATE RECEIVED AND PURCHASE AMOUNT HAVE BEEN ENTERED BY VENDOR				MUST BE DEPOSITED WITHIN 90 DAYS OF DATE RECEIVED
SIGNATURE OF RECIPIENT				10000004002

#04000543# #061119684# 2502193#

9322314	01 01 00000001	EXAMPLE, EXAMPLE	9322314
5/1/2010	2 \$10.00	CASH VALUE VOUCHER	5/1/2010
DATE RECEIVED	MAXIMUM	FRESH OR FROZEN FRUITS	DATE RECEIVED
VOID AFTER		OR VEGETABLES ONLY.	VOID AFTER
5/31/2010		NO CHANGE IS TO BE ISSUED	5/31/2010
PURCHASE AMOUNT		INDOF PACKAGE	PURCHASE AMOUNT
DOLLARS CENTS			DOLLARS CENTS
NOT TO BE ISSUED UNTIL DATE RECEIVED AND PURCHASE AMOUNT HAVE BEEN ENTERED BY VENDOR			
SIGNATURE OF RECIPIENT			

#9322314# #061119684# 2502193#

- 1 Este es el primer día en que puede usar este cupón.
- 2 Esta es la fecha en que usted está gastando este cupón. El cajero llena esto cuando usted paga.
- 3 Este es el último día en que puede usar este cupón.
- 4 Este es el precio del alimento que compró con este cupón. El cajero llena esto cuando usted paga.
- 5 Este es su número de identificación o el número de identificación de su hijo.
- 6 Este es su nombre o el nombre de su hijo.
- 7 Esta es la cantidad de alimento que puede comprar con este cupón. No puede excederse de la cantidad máxima de dólares permitida en los cupones que valen como dinero en efectivo.
- 8 Estos son los únicos tipos de alimentos que puede comprar con este cupón.
- 9 Firme su nombre aquí (después de que el cajero llene el monto y la fecha) mientras el cajero observa.
- 10 Este es el sello de identificación de la Oficina de WIC.

Usted recibirá sus cupones de WIC de cada uno a tres meses.

Cuando vaya a la clínica para una cita (para recoger cupones, a la clínica o a una clase) asegúrese de llevar su tarjeta de identificación. Antes de salir de la oficina de WIC, compruebe que sus cupones lleven el sello de identificación de la oficina de WIC

Cada cupón es válido sólo por un mes y la tienda no lo aceptará si está vencido.

El cupón es válido sólo por el costo del alimento de WIC que figura en su cupón. No recibirá cambio. **No acepte vales canjeables por alimentos que no hay en existencia.**

No firme el cupón antes de ir a la tienda.

¡COMPRE PRUDENTEMENTE! UTILICE CUPONES DE DESCUENTO PARA REDUCIR EL COSTO DE LOS ALIMENTOS DE WIC.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE FRUTAS Y VERDURAS

El propósito de este programa es brindar frutas y verduras frescas de los mercados de frutas y verduras locales a los participantes de WIC. Este programa se ofrece en algunos condados durante los meses de mayo hasta agosto. Los participantes en estos condados pueden recibir cupones por valor de \$25.00 para comprar frutas y verduras frescas cultivadas en South Carolina en un mercado de frutas y verduras autorizado. Comuníquese con la oficina local de WIC para obtener más información.

00890073

61-1988
611

**2010 South Carolina WIC
Farmers' Market Nutrition Program**

Pay to
Order of South Carolina Authorized FMNP Farmer

First date
to spend: **May 1, 2010**

1 Last date
to spend: **October 15, 2010**

NOTE: SOME MARKETS MAY CLOSE EARLIER

VOID

2 **\$5.00**

NOT TO EXCEED
NO CHANGE ISSUED

Use only at authorized
SC FMNP Farmers' Markets
for unprocessed fruits
and vegetables.

IMPROPER USE OF THIS DRAFT IS SUBJECT TO
FEDERAL AND/OR STATE PROSECUTION
PAYABLE THROUGH SOUTHERN NATIONAL MARIETTA, GA

WIC PARTICIPANT'S SIGNATURE

- 1** Este es el último día en que el participante puede usar este cupón.
- 2** Este es el valor del cupón.
- 3** Aquí es donde el participante debe firmar el cupón.



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, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen 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 aplicarán 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.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una 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, por fax al (202) 690-7442 o por 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 o (800) 845-6136 (en español).

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



NUTRA SU
FUTURO
SOUTH CAROLINA

Bureau of Maternal and Child Health
Division of WIC Services
2100 Bull Street
Columbia, SC 29201
1-800-868-0404

Dirección y teléfono de la Oficina local de WIC:



South Carolina Department of Health
and Environmental Control

www.scdhec.gov



Escanee el código QR con
su teléfono inteligente para
obtener más información
acerca de WIC.