

---

Tu guía de

# WIC de TEXAS



# ¡Gracias por formar parte de la familia de WIC!

*Cuenta con el apoyo de WIC desde el inicio de tu embarazo y hasta que tu hijo cumpla cinco años.*

## Los beneficios de WIC incluyen:

- Asesoría personalizada sobre nutrición y apoyo para la lactancia.
- Alimentos saludables que te ayudan a hacer rendir tu presupuesto mensual y alimentar a tu familia que está creciendo.
- Actividades en persona y en línea para compartir ideas y aprender nuevas recetas, habilidades para cocinar y más.

*WIC además te ayuda a encontrar otros servicios que te faciliten criar a niños maravillosos.*

*“La información detallada que se da en las clases y lecciones para padres es impresionante. Soy mamá primeriza de un niño de 2 años, las clases y las lecciones me han ayudado a estar informada sobre cómo puedo crecer como mamá y a ayudar a mi hijo pequeño a crecer feliz y sano”.*

*-Cliente de WIC de la Oficina de Atención Comunitaria de Dallas*



# Ahora que ya eres parte de WIC

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

## Visita tu oficina de WIC cada tres meses

WIC programa tus visitas cada tres meses aproximadamente para recibir apoyo personalizado sobre nutrición y lactancia, y para recargar tu tarjeta WIC con más beneficios para alimentos.

Una vez al año, WIC vuelve a evaluar si tu familia sigue llenando los requisitos del programa. Antes de esta visita, el personal de WIC te entregará una lista de documentos importantes que debes subir a su sitio web o traer a tu cita.

WIC les ofrece apoyo a tu hijo y a ti hasta que tu hijo cumpla cinco años.

## Alimentos de WIC

Cada mes puedes comprar con tu tarjeta WIC alimentos seleccionados especialmente para tus necesidades nutricionales y las de tu hijo.

WIC te da un paquete mensual de alimentos para que compres los alimentos que te permitan obtener los nutrientes que tú y tu familia necesitan. Los alimentos de este paquete irán cambiando para adaptarse a tus necesidades y al crecimiento de tu hijo.

## Perteneces a una comunidad que te apoya

WIC da a las familias la oportunidad de reunirse en persona y en actividades virtuales en vivo. Incluso damos clases de cocina para preparar recetas saludables usando los alimentos de WIC. En nuestras sesiones grupales se habla de:

- Cómo obtener una excelente nutrición durante el embarazo.
- Cómo alcanzar tus metas de lactancia materna.
- Cómo ayudar a tu hijo a que coma alimentos saludables.
- Cómo hacer tiempo para actividades físicas.

## Obtén apoyo para la lactancia

WIC te ofrece el apoyo de consejeras de lactancia y mamás asesoras, siempre disponibles sin costo alguno.

## Encuentra otros recursos

WIC te conecta con otros servicios que tu familia podría necesitar. Te podemos ayudar a conseguir un sacaleches o a encontrar un centro de vacunación, o remitirte a otros servicios en tu comunidad, como a algún proveedor de atención dental.

# Tu tarjeta de WIC de Texas

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

Recuerda siempre traerla a cada una de tus citas de WIC para que nuestro personal pueda recargar los beneficios de alimentos de tu familia.

## Consejos para usar tu tarjeta de WIC

**ELIGE** un número de identificación personal (PIN). Apréndetelo para que puedas usar tu tarjeta en las tiendas.

**USA TU TARJETA DE WIC** en la mayoría de las tiendas. Pregunta al personal de WIC qué tiendas aceptan WIC, o usa el localizador de tiendas de [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).



**GASTA TODOS TUS BENEFICIOS** antes de que termine el mes, porque no se transfieren al siguiente mes. Si no lo haces, perderás la oportunidad de comprar los alimentos del mes en curso.

**SI TU TARJETA DE WIC NO FUNCIONA**, llama a tu oficina de WIC.

**SI PERDISTE, TE ROBARON O SE DAÑÓ TU TARJETA DE WIC**, llama a tu oficina de WIC o al 800-942-3678. WIC se encargará de cancelar tu tarjeta y proteger tus beneficios. Puede tomar hasta tres días para que la oficina de WIC te dé una nueva tarjeta.

*“¡Estar en WIC ha sido maravilloso! Tienen muchos programas que me han enseñado sobre la salud y el bienestar familiar. Además, me han dado alimentos con los nutrientes que me ayudan a mantener a mi familia saludable. Gracias a WIC, ahora tengo las herramientas que necesito para que mi familia lleve un estilo de vida saludable”.*

*- Roxie, cliente de WIC*

## Qué puedes comprar

WIC te ayuda a comprar muchos de los alimentos que ya tienes en tu lista. Aunque tendrás que comprar algunos alimentos o fórmula por tu cuenta, ¡WIC quiere ayudarte tanto como sea posible! Tu paquete mensual de alimentos podría incluir:

- Frutas y verduras
- Jugos 100% de frutas y verduras
- Leche, queso y yogur
- Huevos
- Granos integrales, como pan de trigo integral, tortillas de maíz o de harina de trigo integral, arroz integral, avena o pasta de trigo integral.
- Cereal para el desayuno
- Frijoles
- Crema de cacahuete
- Pescado enlatado
- Fórmula y alimentos para bebés

Visita [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org) para obtener más información acerca de los paquetes de alimentos de WIC.



# Beneficios nutricionales de los alimentos de WIC

## Frutas y verduras

### Cuanto más, mejor

Las frutas y verduras están llenas de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes, y pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunitario y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

## Granos integrales

### Granos enteros, para la familia entera

Los granos integrales contienen fibra y nutrientes importantes. Consumirlos puede ayudar a reducir el estreñimiento y mejorar la salud digestiva.

## Productos lácteos

### Huesos fuertes para un cuerpo fuerte

La leche, los productos derivados de la leche y la leche de soya fortificada son excelentes fuentes de calcio, vitamina D y otros nutrientes necesarios para fortalecer los huesos y la salud en general.

## Proteínas

### Elige una variedad de alimentos con proteínas ricos en hierro

Los alimentos como los huevos, los frijoles y la crema de cacahuate ayudan a desarrollar y mantener tejidos y músculos sanos. Estos ayudan a tu cuerpo a obtener hierro, el cual facilita la transportación de oxígeno en la sangre.



# Ácido fólico

Consumir ácido fólico antes y durante el embarazo puede prevenir defectos de nacimiento

Obtén 400 microgramos de ácido fólico todos los días al consumir:

- Cereales altos en ácido fólico.
- Leguminosas secas, espinacas, verduras de hoja verde, brócoli, espárragos, semillas, nueces y cítricos.
- Vitaminas con ácido fólico si lo recomienda tu proveedor de atención médica.

*“El conocimiento es poder y te capacita para hacer lo mejor para ti y tu bebé. Antes me daba miedo hacer preguntas por las posibles respuestas, pero hoy después de hacerlas, me siento muy tranquila y preparada para afrontar lo que me espera.”*

*-Cliente de WIC que asiste a clases virtuales sobre el embarazo*



## Paquetes especiales de alimentos

### Consulta a la nutricionista de WIC

WIC ofrece opciones de paquetes de alimentos para las personas con dietas especiales o afecciones médicas. Pregunta a la nutricionista de WIC cuáles son las opciones que pueden satisfacer tus necesidades.

## Cómo comprar los alimentos de WIC

### Lleva tu lista de compras o recibo a la tienda

El personal de WIC te dará una Lista de compras de WIC de Texas en cada cita. Esta lista incluye todos los alimentos de WIC que puedes comprar con 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. Guarda este recibo para llevar el control de los beneficios que quedan en tu tarjeta de WIC, y llévalo a tu siguiente visita al supermercado.

**SI PIERDES U OLVIDAS TU RECIBO**, puedes pedir el saldo de tus beneficios en la tienda. Acude al área de servicio al cliente o habla con un cajero antes de hacer tus compras. O bien, puedes llevar tu tarjeta a la oficina de WIC para que te den una nueva lista de compras.

*“WIC es un excelente programa, la dietista y las demás personas fueron muy serviciales. En mis citas con el bebé, siempre me preguntaban si ya era parte de WIC y si sabía lo que era; agradezco que se hayan comunicado conmigo. Estoy estudiando los folletos y deseando utilizar la información y las aplicaciones en mi próxima ida al supermercado”.*

*-Cliente de WIC del distrito de salud pública del noreste de Texas*





## Usa tu Guía de compras mientras compras

Revisa tu Guía de compras de WIC de Texas para saber qué marcas y tamaños de alimentos puedes comprar con tu tarjeta de WIC. Lleva contigo tu guía de compras cuando vayas a la tienda.

Si necesitas otra copia de tu guía de compras, puedes obtener una en la oficina de WIC.

### Consejos para comprar con éxito

**COMPRA** solo algunos alimentos de WIC cuando uses tu tarjeta de WIC por primera vez. Trata de ir a la tienda cuando no haya mucha gente.

**REVISA** tu recibo de WIC más reciente antes de ir de compras. Ahí aparece el saldo de beneficios que queda en tu tarjeta.

**ASEGÚRATE** de elegir alimentos y tamaños aprobados por WIC. Consulta tu lista de compras y la guía de compras para saber cuáles comprar.

**EN LA TIENDA**, busca la etiqueta rosa de WIC cuando vayas a elegir leche, jugo, queso y pan. Cada tienda aprueba diferentes marcas permitidas por WIC para estos alimentos.

**TÚ DECIDES** la cantidad de beneficios de alimentos de WIC que quieres gastar cuando vayas de compras.

**SIEMPRE REVISA** el recibo de la tienda antes de alejarte de la caja, para asegurarte de que coincida con tu compra.



## Al momento de pagar

### ¿Cómo debo usar mi tarjeta de WIC en la tienda?

- Cuando ya se hayan escaneado todos tus productos, deberás pagar primero los de WIC.
- Inserta la tarjeta de WIC en el lector e ingresa tu número de PIN. Deja la tarjeta en el lector hasta que te indique que la retires.
- El cajero te entregará dos recibos. Un recibo muestra tu saldo antes de las compras y el otro la lista de productos que se descontarán de tu tarjeta.
- Revisa los productos en los recibos y oprime el botón “Approve” para finalizar la transacción.

### ¡Guarda tus recibos!

### ¿Qué hago si un producto no logra escanearse?

- Revisa tu lista de compras o el saldo de tus beneficios para verificar que tienes suficientes beneficios disponibles en tu tarjeta.
- Revisa la guía de compras para confirmar que el producto es del tamaño y la marca aprobados.
- Si la marca y el tamaño son correctos y tienes suficiente saldo, pídele al cajero o al gerente de la tienda que te ayude.
- Si el producto sigue sin poder escanearse como un producto de WIC, puedes pagarlo con tu dinero o dejarlo.

Si se presenta algún problema en la tienda, llámanos al 800-942-3678 o envía un correo electrónico a [WICsupport@hhs.texas.gov](mailto:WICsupport@hhs.texas.gov).



## Cuida tu salud con los socios de WIC

WIC tiene muchos socios que pueden ayudar a cuidar tu salud y la de tu familia. Dinos cómo podemos ayudarte.

**LAS FAMILIAS** necesitan una variedad de alimentos para mantenerse sanas. Visita el sitio web [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) para seguir aprendiendo cómo llevar una dieta nutritiva y una vida activa.

**LA LACTANCIA MATERNA** protege a los bebés de ciertas enfermedades, reduce el riesgo de diabetes y obesidad infantil y les puede ayudar a tener un mejor desempeño en la escuela cuando sean mayores. Visita el sitio web [CadaOnzaCuenta.com](http://CadaOnzaCuenta.com) para más información sobre la lactancia. Además, puedes llamar a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667 para obtener apoyo e información para amamantar. Este servicio es gratuito y está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**LAS VACUNAS** son inyecciones que te protegen a ti y a tu hijo de enfermedades como polio, sarampión, meningitis, hepatitis B y tos ferina. Cerciórate de que tú y tu hijo se apliquen oportunamente las vacunas que necesitan. Visita el sitio web [ImmunizeTexas.com](http://ImmunizeTexas.com) para más información.

**¿NECESITAS AYUDA PARA DEJAR UN VICIO?** Tomar alcohol, fumar cigarrillos o consumir drogas durante el embarazo puede causar graves problemas de salud a largo plazo a tu bebé. Si quieres hablar con alguien sobre cómo dejar un vicio, llama al 211 para conocer qué ayuda hay cerca de ti. Puedes llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Todas las llamadas son privadas y confidenciales.

**WIC y sus socios te apoyan en cada paso del camino.  
¡Bienvenida a WIC!**



# TexasWIC.org

## iWIC te ayuda a criar niños maravillosos!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2023 Todos los derechos reservados. Núm. de stock 13-3a Rev. 1/23