



Un Programa para la Salud de Mujeres, Bebés, y Niños



¿Cuáles son los Beneficios?

- Tarjeta WIC con fondos disponibles para comprar comida nutritiva
- Educación y orientación sobre nutrición
- Derivaciones para acceder a otros servicios de salud y sociales
- Educación sobre lactancia y apoyo

¿Quién es Elegible?

- Mujeres encintas, posparto y que dan el pecho
- Bebés y niños hasta los 5 años de edad
- Cuidadores principales (tales como papás, abuelos y padres de acogida) pueden solicitar los beneficios para el niño
- Individuos por debajo del límite de ingresos o inscritos en SNAP, TennCare o TANF
- Residentes de Tennessee – NO necesitan contar con personalidad jurídica

Visitar este sitio web para ver si usted es elegible para inscribirse: <http://bit.ly/WIClearn>

¿Cómo Solicitar la Cita?

Llamar al Departamento de Salud para programar una cita en su oficina WIC local: 800-342-5942, o visite este sitio web para encontrar la oficina WIC más cercana a usted: <http://bit.ly/WIClearn>

¿Qué Traer a su Primera Cita de WIC?

Traiga un artículo de cada categoría

1. Prueba de identidad

Licencia de conducir
Pasaporte
Tarjeta de seguro social
Certificado de nacimiento
Pulsera de identificación del hospital
Registros de vacunación

2. Prueba de residencia en TN

Recibo o factura de servicios públicos reciente
Recibo de alquiler o hipoteca
Correspondencia con el nombre y dirección de usted
Recibo de hotel o motel

3. Prueba de ingresos

Tarjeta SNAP, TennCare o TANF
Talón de pago
Extracto bancario
Declaración de impuestos

4. Prueba de embarazo (si estás embarazada)

Ver tnjustice.org/antihunger#wic para más info.

¿QUÉ HAY EN EL PAQUETE DE ALIMENTOS DE WIC?

DATOS SOBRE EL PAQUETE DE ALIMENTOS DE WIC:

- Hay 7 paquetes diferentes de alimentos de WIC, y WIC los adapta para satisfacer las necesidades de los clientes.
- El paquete de alimentos se basa en la cantidad del producto, por lo que si el producto está en su paquete, se puede comprar independientemente del precio.
- Además, hay dólares (conocidos como el beneficio de valor en efectivo) que se pueden gastar en su elección de frutas y verduras en la tienda de comestibles.
- **Recuerde, no todos los productos son para todos los participantes.**

El programa complementario especial de nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) proporciona alimentos nutritivos a la medida para USTED.

	Frutas y verduras	Lácteos	Granos	Proteínas
Bebés (Desde el nacimiento hasta los 11 meses)	Frutas y verduras (en frascos de comida para bebés o beneficio de valor en efectivo) ◆	Fórmula (solo se proporciona para niños que son parcialmente alimentados con leche materna o que no la consumen en lo absoluto)	Cereal para bebé ◆	Carne en alimentos para bebé (solo para bebés alimentados totalmente con leche materna) ◆
Niños (1 a 4 años)	Jugo, \$26 para frutas y verduras	Leche (leche de vaca, sin lactosa, o de origen vegetal, como la de soya) tofu, yogur, queso, etc. ★	Cereales, granos integrales (trigo integral en panes y pastas, arroz integral, avena y más) ★	Huevos, conservas de pescado, legumbres secas o legumbres enlatadas, mantequilla de maní (u otras de frutos secos y semillas) ★
Embarazadas y parcialmente amamantando o amamantando como único alimento (beneficios por hasta un año)	Jugo, \$47-\$52 para frutas y verduras	Leche (leche de vaca, sin lactosa, o de origen vegetal, como la de soya), tofu, yogur, queso, etc. ★	Cereales, granos integrales (trigo integral en panes y pastas, arroz integral, avena y más) ★	Huevos, conservas de pescado, legumbres secas o legumbres enlatadas, mantequilla de maní (u otras de frutos secos y semillas) ★
Posparto, no amamantando (beneficios por hasta 6 meses)	Jugo, \$47 para frutas y verduras	Leche (leche de vaca, sin lactosa, o de origen vegetal, como la de soya), tofu, yogur, queso, etc. ★	Cereales, granos integrales (trigo integral en panes y pastas, arroz integral, avena y más) ★	Huevos, conservas de pescado, legumbres secas o legumbres enlatadas, mantequilla de maní (u otras de frutos secos y semillas) ★

Hable con su clínica local de WIC para saber exactamente qué productos se incluirían en su paquete de alimentos.

Consulte el sitio web de USDA para obtener más información sobre los diferentes paquetes de alimentos.

★ Permitido previa aprobación de WIC de Tennessee ◆ Permitido una vez que el bebé cumple 6 meses



BENEFICIOS DEL VALOR EN EFECTIVO DE WIC

¡Compra frutas y verduras con sus beneficios de WIC!

Como parte del paquete de alimentos de WIC, los participantes reciben dólares cada mes para gastar en frutas y verduras frescas o congeladas. ¡Los participantes pueden elegir los productos agrícolas que desean comprar para ellos y sus familias!

Beneficios adicionales de valor en efectivo
Frutas y verduras empezando el 1 de noviembre 2023

Categoría	Cantidad
Niños	\$26.00
Embarazada y posparto	\$47.00
Lactancia	\$52.00
Lactancia materna exclusiva con bebés múltiples	\$78.00

Llama a la oficina de WIC en su condado para inscribirse:

tn.gov/wic-clinics

¡DESCARGUE WICSHOPPER APP!

¡Hace que comprar con los beneficios de WIC sea más fácil!

- ✓ Escanear productos
- ✓ Comprobar el paquete de beneficios
- ✓ Ver las próximas citas
- ✓ Localizar la tienda WIC más cercana
- ✓ Aprender nuevas recetas

ESCANEA PARA DESCARGAR



Disponible para productos iOS e Android

