



NEBRASKA WIC

FOLLETO DEL PROGRAMA

1 de octubre de 2015 - 30 de septiembre de 2017





ÍNDICE

FOLLETO DEL PROGRAMA 2015 - 2017

Derechos y Responsabilidades.....	3	Huevos y Lácteos.....	16-17
Cereales Fríos.....	4-7	Atún y Salmón.....	17
Cereales Calientes.....	8	Alimento para Bebés.....	18-19
Pan.....	9	Frutas y Verduras.....	20-21
Tortillas y Arroz Integral.....	10-11	Consejos - Usar tus Cheques de WIC.....	22
Jugo para Niños.....	11-13	Marcas de la Tienda.....	23
Jugo para Mujeres.....	14	Preguntas Frecuentes.....	25-27
Frijoles y Mantequilla de Cacahuete.....	15		

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN,
VISITA DHHS.NE.GOV/WIC

TUS DERECHOS:

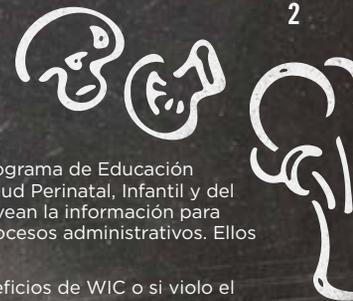
- WIC te proporcionará información sobre nutrición, lactancia materna y alimentos saludables.
- WIC te ayudará a conseguir otros servicios, como vacunas, SNAP y Medicaid.
- Toda la información que tú le brindes a WIC se mantendrá en privado.
- Si sientes que has sido discriminado, puedes presentar una queja.
- Los estándares de elegibilidad para el Programa WIC son los mismos para todos, sin distinción de raza, color, nacionalidad, origen, edad, discapacidad o sexo.

TUS RESPONSABILIDADES:

- Proporcionar la información más actualizada y veraz (el personal de WIC puede verificar si esta información es correcta).
- Ser el tutor legal, progenitor con custodia, madrastra/padrastro casada(o) con el padre/madre del menor o padre adoptivo de cualquier menor inscrito en el programa WIC.
- Traer toda la documentación solicitada a cada cita.
- Tratar al personal de la tienda y de WIC con cortesía y respeto.
- Comprar solo los alimentos que se encuentran en la lista de los cheques de WIC. Utilizar los alimentos de WIC solo para la persona inscrita en el programa.
- Informar los cambios de dirección o teléfono en tu próxima cita programada.
- Cuidar tus cheques de WIC; es posible que los cheques perdidos o robados no se reemplacen.

ENTIENDO QUE:

- Mi firma permite que el personal de SNAP y del Programa de Educación Nutricional de SNAP; Medicaid; de la Unidad de Salud Perinatal, Infantil y del Adolescente; y de los programas de inmunización vean la información para fines de participación, derivación, elegibilidad y procesos administrativos. Ellos no pueden compartir la información con terceros.
- Si yo intencionalmente miento para recibir los beneficios de WIC o si violo el reglamento del programa 1) mi familia puede ser retirada del programa por hasta un año, 2) puedo enfrentar cargos legales, y/o 3) tendré que devolver el dinero al programa de alimentos o leche de fórmula que no debí haber recibido.
- Vender, intentar vender o regalar cheques de WIC, alimentos o leche de fórmula no está permitido.
- Si vendo, intento vender o regalar cheques de WIC, alimentos o leche de fórmula, se me puede pedir pagar el valor de los artículos y podría estar sujeto a cargos legales.
- Publicar artículos de WIC en cualquier medio de comunicación, como radio, periódico, Facebook, Craigslist y/o eBay se considera un intento de venta.
- WIC puede solicitar números de Seguro Social según lo permitido por ley para verificar la participación en Medicaid, si corresponde y con fines administrativos, para evitar la participación en más de un programa WIC al mismo tiempo. Brindar tu número es opcional.



CEREALES FRÍOS

COMPRA SOLO
12 oz o más.



GENERAL MILLS



Cheerios



Dora the Explorer



Kix

KELLOGG'S



Frosted Mini Wheats Little Bites



Frosted Mini Wheats Original



All-Bran Complete Wheat Flakes

MALT-O-MEAL



Rice Krispies



Corn Flakes



Corn Flakes



Scooters



Crispy Rice



Blueberry Mini Spooners

POST



Frosted Mini Spooners



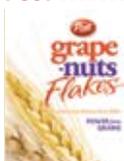
Strawberry Cream Mini Spooners



Oat Blenders w/Honey



Oat Blenders w/Honey & Almonds



Grape-Nuts Flakes



Whole Grain Honey Crunch



Whole Grain Almond Crunch



Almonds



Cinnamon Bunches



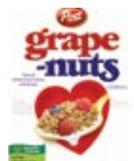
Honey Roasted

4

QUAKER



Vanilla Bunches



Grape-Nuts



Honey Nut Shredded Wheat



Corn Bran Crunch

ALWAYS SAVE



Frosted Shredded Wheat



Toasted Oats



Crisp Rice

BEST CHOICE



Corn Flakes



Happy O's



Wheat Flakes



Bran Flakes



Wheat Crisps



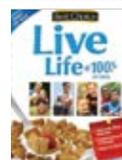
Corn Crisps



Honey Oat Clusters



Honey Oat Clusters w/Almonds



Live Life



Corn Flakes



Crisp Rice



Frosted Shredded Wheat



Toasted Oats

GREAT VALUE



Toasted Whole-Grain Oat Spins



Toasted Corn



Toasted Wheat



Crunchy Nuggets



Frosted Shredded Wheat



Multi-Grain Spins



Crunchy Oat Squares



Bran Flakes



Corn Flakes



Crisp Rice

(A) Marca de la tienda

(A) Marca Nacional

HY-VEE



Toasted Rice Bran Flakes Corn Flakes Wheat Flakes Crispy Rice Nutty Nuggets Oats & More w/Honey Frosted Shredded Wheat Blueberry Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream Simple Living Oat Squares

IGA



Toasted Rice Squares Frosted Shredded Wheat Bran Flakes Corn Flakes Frosted Shredded Wheat Corn Squares Rice Squares Tasteeos

KROGER



Bran Flakes Blueberry Shredded Wheat

MARKET PANTRY



Strawberry Shredded Wheat Corn Flakes Frosted Shredded Wheat Nutty Nuggets Rice Bitz Corn Flakes Strawberry Shredded Wheat Honey & Oat Mixers Toasted Oats Frosted Shredded Wheat

OUR FAMILY



Nutty Nuggets Rice Biscuits Oats & More With Honey Frosted Shredded Wheat High Fiber Bran Flakes Strawberry Cream Shredded Wheat Corn Flakes

SIGNATURE KITCHENS



Crispy Rice Frosted Shredded Wheat Bran Flakes Corn Flakes Live It Up! Frosted Shredded Wheat Toasted Oats

SHURFINE



Bran Flakes Corn Flakes Frosted Shredded Wheat Nutty Crunchers Lively Oats Rice Squares



CEREALES CALIENTES



B & G FOODS



1 Minute



2 1/2 Minute



10 Minute



Cream of Rice

COCO WHEATS



CoCo Wheats

MALT-O-MEAL



Chocolate



Original

QUAKER



Instant Grits Original

GREAT VALUE



Instant Oatmeal

HY-VEE



Creamy Wheat Enriched Farina



Instant Oatmeal

KROGER



Instant Oatmeal

OUR FAMILY



Instant Oatmeal

SHURFINE



Instant Oatmeal

FORMAS DE COMPRAR HASTA 36 OZ DE CEREAL



36 oz en total



36 oz en total



36 oz en total



36 oz en total

Compra cualquier combinación de cereales calientes o fríos aprobados por WIC, por un total de 36 onzas



8

PAN

COMPRA SOLO

El pan que se muestra en la siguiente foto. 16 oz.

NO COMPRES

Bagels, pan de delicatessen, pan blanco, pan de panadería

PEPPERIDGE FARM



Stone Ground 100% Whole Wheat



100% Whole Wheat Cinnamon w/Raisins



Very Thin 100% Whole Wheat



Whole Grain Rye Seeded



Light Style 100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat Hot Dog Buns



100% Whole Wheat

FAMILY CHOICE



100% Whole Wheat

GREAT VALUE



100% Whole Wheat

HY-VEE



100% Whole Wheat

OUR FAMILY



100% Whole Wheat

SIGNATURE KITCHENS



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat Hot Dog Buns



TORTILLAS

COMPRA SOLO
Paquete de 16 oz.

CHI CHI'S



White Corn



Whole Wheat

DON PANCHO



White Corn



Whole Wheat

FRESCADO



Whole Wheat



Corn

HERDEZ



Corn/Maiz

LA BANDERITA



Corn



Whole Wheat



Fajita Style
Whole Wheat

LA BURRITA



Corn

MAMA LUPE'S



Whole Wheat

MISSION



Corn

ORTEGA



Corn

GUERRERO



Whole Wheat

BEST CHOICE



Whole Wheat

GREAT VALUE



Whole Wheat



Corn



Whole Wheat



Fajita Style
Whole Wheat



Fajita Style
Whole Wheat



Whole Wheat



Fajita Style
Whole Wheat

SHURFINE



Corn



Whole Wheat

10

ARROZ INTEGRAL

COMPRA SOLO

- Arroz integral simple
- Bolsa o caja
- Instantáneo, de cocción rápida (de 14 a 16 onzas)
- Cocción regular (solo de 16 onzas)

NO COMPRES

Arroz blanco, arroz con condimentos, a granel, o arroz orgánico



JUGO PARA NIÑOS

COMPRA SOLO botella de plástico de 64 onzas.
Jugo 100 % natural sin azúcar añadida.



CAMPBELL'S

Tomato
Tomato (Low Sodium)
V8 100% Vegetable
V8 100% Vegetable (Low Sodium)



JUICY JUICE

Apple
Apple Strawberry
Berry
Cherry
Grape
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Punch
Strawberry
Banana
Tropical
White Grape
Peach Apple
Strawberry
Watermelon
Passion
Dragonfruit
Cranberry Apple



OLD ORCHARD

Acai Pomegranate
100% Apple
Apple Cranberry
Berry Blend
Blueberry
Pomegranate
Cherry
Pomegranate
Cranberry
Pomegranate
100% Grape
Kiwi Strawberry
100% Orange
Peach Mango
Mango Tangerine
Red Raspberry
100% White Grape
Wild Cherry
100% Pineapple



TREE TOP

Apple



MOTT'S

Apple Juice



JUGO PARA NIÑOS

COMPRA SOLO

Botella de plástico de 64 onzas. Jugos 100 % natural sin azúcar añadida.



ALWAYS SAVE

100% Apple
Grape



BEST CHOICE

Apple
Berry Blend
Cherry Blend
Fruit Punch Blend
Grape
Grape Blend
Grapefruit
Pineapple
White Grape
Tomato
Vegetable



MARKET PANTRY

100% Apple
100% Tomato



GREAT VALUE

Apple
Cranberry Blend
100% Cranberry Grape
100% Grape
100% White Grape
White Grape Peach
Tomato
Vegetable



HARVEST CLASSIC

Apple



OUR FAMILY

100% Apple
100% Grape
100% Juice Blend
Berry
100% Juice Blend
Cherry
100% Juice Blend
Fruit Punch
100% Juice Blend
Grape
White Grape
Pineapple
Unsweetened
Orange
100% Tomato
100% Vegetable



HY-VEE

100% Apple
Premium 100%
Apple (NFC)
Apple with Calcium
100% Cranberry
100% Cranberry
100% Grape
Just Juice Apple
Just Juice Berry
Just Juice Cherry
Just Juice Fruit
Punch
Just Juice Grape
100% Raspberry
Cranberry
Pineapple
White Grape
Tomato
Vegetable



SIGNATURE KITCHENS

Apple 100%
Cranberry 100%
Cranberry Grape
100%
Grape
White Grape
Cranberry
Raspberry 100%



SHURFINE

Apple
Grape
Juice-A-Lot-Berry
Juice-A-Lot-Cherry
Juice-A-Lot-Grape
Juice-A-Lot-Punch
White Grape
Tomato 100%
Vegetable



IGA

100% Apple
100% Grape
100% White Grape
100% Tomato
100% Vegetable



KROGER

Apple
Cranberry
Grape
Pineapple
White Grape
White Grape Peach
Vegetable
Vegetable Spicy
Vegetable Low
Sodium

NO COMPRES ////////////////

- Cajas o botellas de jugo de 64 oz de recipientes refrigerados
- Jugos en cajas de cartón o en botellas de vidrio
- Bebidas o cócteles a base de jugo
- Jugos con edulcorantes
- Jugos orgánicos
- Jugos para bebés
- Botellas de 46 onzas

JUGO PARA MUJERES

CONCENTRADOS VERTIBLES

11.5 oz, 100 % jugo, sin azúcar añadida



WELCH'S

Apple
Fruit Fantastic
Grape
Tropical Orange
Passion

CONCENTRADOS CONGELADOS

11.5 a 12 oz, 100 % jugo, sin azúcar añadida



OLD ORCHARD

Cualquier sabor con cinta verde



TREE TOP

Apple



WELCH'S

100% Grape
100% White Grape
100% White Grape
Strawberry
100% White Grape
Peach



ALWAYS SAVE

100% Apple



BEST CHOICE

100% Apple



GREAT VALUE

100% Apple



MARKET PANTRY

Apple



SIGNATURE KITCHENS

100% Apple



CUALQUIER "MARCA DE LA TIENDA"

100% Grapefruit
100% Orange

PUEDES COMPRAR:

Jugo fortificado con calcio

Si la marca de la tienda del distribuidor no están disponibles, se permite el jugo congelado de toronja o naranja de una marca comercial.

14

CHÍCHAROS Y FRIJOLES

CHÍCHAROS SECOS, FRIJOLES Y LENTEJAS

COMPRA SOLO

Bolsas de 1 lb (16 oz), marca de la tienda



PUEDES COMPRAR:

Cualquier variedad simple de chícharos secos, frijoles o lentejas

NO COMPRES ////////////////

- Frijoles o chícharos orgánicos
- Frijoles mixtos
- Mezclas de sopa
- Frijoles con aderezo o saborizantes añadidos
- Frijol a granel



FRIJOLES ENLATADOS

COMPRA SOLO

Lata de 15 a 16 oz, marca Bush's y/o marca de la tienda



PUEDES COMPRAR:

Cualquier variedad simple baja en sodio

NO COMPRES ////////////////

- Frijoles refritos
- Frijoles cocidos
- Chile con frijoles
- Frijoles con azúcar, grasas, aceites o carne añadidos

MANTEQUILLA DE CACAHUATE

COMPRA SOLO

Marca de la tienda



PUEDES COMPRAR:

Frasco de 16 a 18 oz, cremosa, con trozos o crujiente

NO COMPRES ////////////////

- Orgánico
- Ingredientes añadidos como miel/mermelada/chocolate
- Omega 3
- Mantequilla de cacahuete para untar
- Natural o todo natural
- Tubos para exprimir



HUEVOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS

HUEVOS

CUALQUIER MARCA

PUEDES COMPRAR:

Un envase de 1 docena, de tamaño mediano o grande, solo huevos blancos

NO COMPRES////////

- Orgánicos
- De granja
- Huevos con bajo colesterol
- Sustitutos del huevo
- Huevos especiales
- Huevos café

LECHE

MARCA DE LA TIENDA

PUEDES COMPRAR:

El tamaño y el tipo impreso en el cheque:

- Descremada (sin grasa)
- 1% (baja en grasa)
- 2% (reducida en grasa)
- Entera: solo para bebés de 1 año

NO COMPRES////////

- Orgánica
- Chocolate, fresa u otros sabores
- Leche de arroz

LECHE ESPECIAL/ ALTERNATIVAS

PUEDES COMPRAR:

El tamaño y el tipo impreso en el cheque:

LECHE DE SOYA

Compra solo estas marcas y sabores



SILK

Original Soymilk

8TH CONTINENT

Original or Vanilla Soymilk

LECHE ESPECIAL

Cualquier marca (los tamaños se especificarán en tu cheque)

- Sin lactosa
- Acidófila
- En polvo
- Evaporada



QUESO

SOLO MARCA DE LA TIENDA

PUEDES COMPRAR:

Solo paquetes de 1 lb (16 oz) en rebanadas o en bloque:

- Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Suizo
- Queso bajo en grasa, pasteurizado tipo americano

NO COMPRES////////

- Rebanadas envueltas individualmente, rallado o en tiras, salsa de queso o en bolas
- Productos alimenticios a base de queso (como Velveeta), y los de latas atomizadoras, botellas a presión o frascos
- Queso con ingredientes añadidos como jalapeño o sabor ahumado
- Orgánico o importado
- Paquetes de menos de 16 oz, a menos que tu cheque especifique 8 oz

CONSERVAS DE ATÚN Y SALMÓN

PARA MADRES QUE ALIMENTAN A SUS BEBÉS EXCLUSIVAMENTE CON LECHE MATERNA.



PUEDES COMPRAR:

Salmón rosado o atún light en trozos o desmenuzados. Envasado en agua o aceite, combinación de tamaños que suman hasta 30 onzas o menos, bajo en sodio

NO COMPRES////////

- Filetes
- Bolsas de tentempiés individuales
- Salmón rojo
- Atún albacora
- Condimentado o sazonado con ingredientes adicionales

ALIMENTO PARA BEBÉS

PURÉS DE FRUTAS Y VERDURAS

COMPRA SOLO

frutas y verduras simples o mezcladas, 4 oz



BEECH-NUT



GERBER



TIPPY TOES

PAQUETE DOBLE



GERBER
de 4 oz

NO COMPRES

- Orgánicos
- Marcas Toddler o Graduates
- Cenas, postres, pays de fruta
- Bolsas
- Con DHA y/o ARA
- Con azúcares, almidones, tapioca, yogur, cereales, sal añadidos
- Con arroz, pasta, fideos, queso, carne, etc. añadidos

PURÉS DE CARNE

SOLO DE 2.5 OZ

Solo para bebés alimentados exclusivamente con leche materna que no reciben leche de fórmula de WIC.

PUEDES COMPRAR:

- Carne de res y salsa/caldo de carne de res
- Pollo y caldo/salsa de pollo
- Pavo y salsa/caldo de pavo
- Jamón y caldo de jamón

NO COMPRES

- Recipientes de más de 2.5 oz
- Palitos de carne, cenas o la marca Graduates
- Carne orgánica
- Comidas con carne para bebé con ingredientes añadidos como DHA, ARA (ácido araquidónico), azúcar, sal, arroz, pasta, fruta o verduras.



CEREAL PARA BEBÉS

CUALQUIER MARCA

Recipiente de 8 oz, cereal seco para infantes sin fruta



NO COMPRES

- Orgánicos
- Con fruta, leche, yogur o leche de fórmula añadidos
- Con DHA (ácido docosahexaenoico)
- Frascos, latas, paquetes de una sola porción

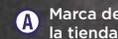


PUEDES COMPRAR UNA COMBINACIÓN DE FRASCOS INDIVIDUALES Y PAQUETES DOBLES

16 frascos individuales



8 paquetes dobles



FRUTAS Y VERDURAS

CÓMO USAR TU CHEQUE DE FRUTAS Y VERDURAS

- Este cheque tiene un valor impreso en dólares.
- Si tus frutas y verduras cuestan más que la cantidad que figura en el cheque, puedes pagar la cantidad adicional.
- Puedes pagar la cantidad adicional con SNAP, dinero en efectivo, cheque, tarjeta de débito o tarjeta de crédito.
- La tienda no te puede obligar a pagar la cantidad adicional. Puedes devolver los artículos.
- No recibirás cambio de ninguna transacción de WIC.



PUEDES COMPRAR:

- Frutas y verduras frescas enteras, previamente cortadas, desmenuzadas o envasadas
- Todos los tipos de papas frescas
- Ajo fresco, jengibre, cebollas
- Ensalada y/o verduras mixtas en bolsa
- Orgánico está bien



20

NO COMPRES

- Productos de la barra de ensaladas
- Kits de ensalada con aderezos
- Con purés, cremas, salsas
- Con nueces, frutos secos, croutones
- Hierbas o especias (como albahaca, cilantro, perejil, menta, eneldo)

- Mezcla de frutas y nueces
- Frutas o verduras cortadas para decoración
- Canastas de frutas y verduras
- Bandejas decorativas
- Frutas y verduras en conserva, en tarro, congeladas o secas



CONSEJOS PARA COMPRAR

- Agrupa tus alimentos de WIC por cada cheque.
- Dile al cajero que estás utilizando cheques de WIC.
- Después de que el cajero escriba el importe de la compra en el cheque, asegúrate de que la información sea correcta, luego firma el cheque.

¿TIENES PREGUNTAS O INQUIETUDES MIENTRAS ESTÁS DE COMPRAS?

- En primer lugar, habla con el gerente de la tienda.
- Luego, si todavía tienes preguntas o inquietudes, llama al número de tu agencia de WIC que aparece en la parte frontal de la carpeta de WIC.

CONSEJOS PARA UTILIZAR TU CHEQUE DE WIC

NEBRASKA WIC PROGRAM
 301 Centennial Mall South • Lincoln, Nebraska 68509-5026
 Buying, selling or otherwise misusing WIC benefits is a crime. To report suspected abuse, call 800-424-9212 or visit www.wasa.gov/wic/hotline.htm

75-1248
919

Acct #: 804623

50000482
 First Date to Use: 07/01/2015
 Last Date to Use: 07/31/2015

Clinic ID: 5-15 Name: Jane Anderson FID: 200028

1 (DOZEN) MEDIUM OR LARGE EGGS
 36 (OUNCES OR LESS) CEREAL
 1 (16-18 OZ) PEANUT BUTTER OR DRIED BEANS -or- 4 (15-16 OZ) CANNED BEANS
 1 (16-OZ) BREAD/ TORTILLAS OR (14-16) OZ BROWN RICE
 2 (GALLON) MILK - 1% OR FAT FREE SKIM
 1 (11.5-12 OZ) FROZEN OR POURABLE CONCENTRATE JUICE

Vendor ID Stamp Purchase Amount
 \$
 Corrected Amount

Authorized Signature - Must be signed at retail counter

Vendor Must Deposit Within 60 Days From First Date To Use Available through National, Oklahoma Grocery Store, Forward Late, 49 2394

- 1 Lleva este folleto contigo y utilízalo cuando hagas compras.
- 2 Usa tu cheque en o entre las fechas que figuran en el cheque.
- 3 Compra solo los alimentos y las cantidades que figuran en el cheque.

MARCAS DE LA TIENDA

Ejemplos de algunas marcas de tienda disponibles en Nebraska*

* Es posible que esta lista no incluya todos los productos de marcas de la tienda que están disponibles en tu zona.





PREGUNTAS FRECUENTES

¿Dónde puedo utilizar mis cheques de WIC?

Los cheques WIC de Nebraska solo pueden utilizarse en las tiendas aprobadas por el programa WIC en Nebraska. Hay más de 400 tiendas en Nebraska que aceptan los cheques de WIC. La agencia local de WIC dispone de una lista de tiendas aprobadas por WIC en la zona. También, busca en los escaparates de las tiendas la calcomanía que dice Aprobado por WIC.

¿Los alimentos aprobados por WIC están identificados en la tienda?

Sí, busca las etiquetas azules, como esta, en los estantes de las tiendas para poder elegir los alimentos aprobados por WIC en Nebraska.



- **¿Puedo utilizar mis cheques de WIC mientras estoy de vacaciones en otro estado?**
No, no puedes utilizar los cheques de WIC de Nebraska en otro estado. Los cheques de WIC de Nebraska solo se pueden utilizar en Nebraska.
- **¿Qué pasa si mis cheques se dañan, se pierden o son robados?**
Notifica a la oficina local de WIC si los cheques se han perdido, los han robado o destruido. Trata tus cheques de WIC como si fueran dinero. Guárdalos en un lugar seguro.
- **¿Cómo puedo evitar la confusión en la fila de la caja?**
Si estás comprando artículos adicionales en la tienda, asegúrate de agrupar estos productos y mantenerlos separados de los artículos de WIC. Si usas más de un cheque de WIC en la tienda, asegúrate de agrupar los artículos de cada cheque.



¿Qué sucede si excedo la suma en dólares que figura en el cheque de frutas y verduras?

Puedes excederte de la suma en dólares del cheque y pagar con dinero en efectivo, cheque, tarjeta de débito o SNAP.

¿Puedo cambiar los alimentos que aparecen en mi cheque?

SOLAMENTE tu clínica WIC puede cambiar tu paquete de alimentos. Si tienes preocupaciones o necesidades especiales, asegúrate de hablar con el nutricionista de WIC, antes de que impriman tus cheques. Es posible que ajusten tu paquete de alimentos. No escribas en tus cheques ni los alteres.

¿Tengo que comprar todo lo que aparece en mi cheque de WIC?

No, no tienes obligación de comprar todo lo que está en el cheque de WIC. Te recomendamos que compres de manera responsable y solo los alimentos que sabes que vas a utilizar.

¿Qué pasa si se me acaba la comida y he utilizado todos mis cheques de WIC?

El programa WIC solo tiene como objeto "complementar" tu dieta. Los alimentos que recibes en WIC no están destinados a satisfacer todas tus necesidades nutricionales. Tendrás que comprar alimentos adicionales por tu cuenta. Tu agencia local puede ayudarte a encontrar programas de asistencia alimentaria adicionales, si es necesario.

- **¿Puedo recibir servicios de WIC y SNAP (cupones de alimentos) al mismo tiempo?**
Sí.
- **¿Puedo participar en más de un programa WIC al mismo tiempo?**
No.
- **¿Qué pasa si me mudo?**
Trata de comunicarte con tu clínica local de WIC antes de mudarte. Allí te pueden brindar información de transferencia para llevarla a la clínica de WIC en tu nueva zona.

