



United States Department of Agriculture



Cómo Ayuda WIC



*Mejore su
salud y la
de su familia*



Llame al departamento de salud local para averiguar si usted, su bebé o su hijo son elegibles para obtener los beneficios del programa WIC.



Fíjese en el **formulario electrónico interactivo de preevaluación del WIC** en Internet para ver si es elegible para los beneficios de WIC. Tenga en cuenta que no es una solicitud del WIC. Para solicitar los beneficios del WIC, debe pedir una cita en su agencia WIC local. Para más información, visite <http://www.fns.usda.gov/wic/wic-eligibility-requirements>.



Cómo Ayuda WIC

- WIC ayuda al mejorar la salud de mujeres, bebés y niños de bajos recursos en riesgo nutricional. Los servicios del WIC no tienen costo.

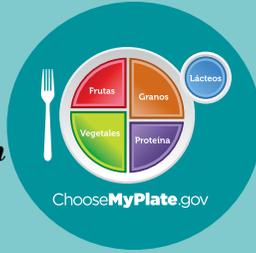
A Quién Ayuda WIC

- Mujeres embarazadas
- Madres de bebés de hasta 6 meses, si no están amamantando
- Madres de bebés de hasta 1 año, si están amamantando
- Bebés de hasta 1 año
- Niños de 1 al 5 ° cumpleaños

Qué Brinda WIC

- Alimentos Nutritivos
- Información Nutricional
- Apoyo en el Amamantamiento
- Referencias Médicas
- Información Sobre Programas Comunitarios

*Alimentación
Saludable*



*Aumento de Peso en
Forma Saludable*



Amamantamiento



*Atención Médica
Frecuente y Vacunación*

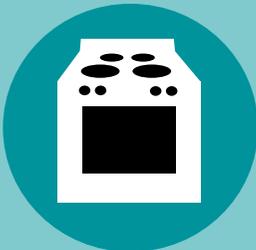


*Trabaje en
equipo con
el personal
del WIC para
llegar a sus
metas, tales
como...*

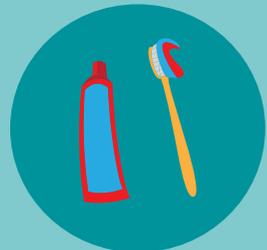
Actividad Física



Cocina Saludable



*Atención
Odontológica*



*Compras Según
un Presupuesto*



*Control de Seguridad
de Alimentos*



El WIC Alienta el Amamantamiento

El amamantamiento es un momento especial para todos. Toda la familia puede ser parte de la vida del nuevo bebé. La leche materna es el mejor alimento para la salud de su bebé. Contiene el equilibrio perfecto de vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para que su bebé crezca bien. Amamantar ayuda a establecer un vínculo seguro y amoroso entre usted y su bebé, y también le ofrece muchos beneficios positivos para la salud, tales como menor riesgo de padecer enfermedades como el cáncer de mama y la diabetes.



Así como amamantar es natural, también lo es sentirse un poco insegura al principio. Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al personal de su WIC local. Ellos pueden ayudarle a conocer a otras madres que amamantan (consejeras entre pares) y expertos en amamantamiento que pueden hablar con usted.



Cómo Tener Éxito

- Hable sobre sus planes de amamantar con su proveedor de servicios médicos, con la oficina del WIC, con su familia, sus amigos, su jefe y los proveedores de cuidado infantil.
- Pídales a su familia y a sus amigos que la apoyen en su decisión de amamantar.
- Amamante a su bebé tan pronto como sea posible después del nacimiento. Su primera leche, llamada calostro, ayuda a su bebé a combatir enfermedades y a permanecer sano.
- Hable con el personal del WIC local sobre las posiciones correctas para amamantar.
- Amamante con frecuencia, al menos de 8 a 12 veces por día o cada 1½ a 3 horas para cubrir las necesidades de su bebé y para mantener su cantidad de leche materna.
- Hable con el personal del WIC local sobre la extracción y el almacenamiento de leche materna en forma segura si planea volver a trabajar.
- Alimente a su bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses.
- Continúe amamantándolo al menos durante el primer año de vida de su bebé.
- Coma los mismos alimentos saludables que le recomendaron cuando estaba embarazada. No es necesario que deje de comer ciertos alimentos ni que se alimente de forma especial.
- Descanse cuando su bebé duerme para tener energía para amamantar.



Una buena nutrición ayuda a protegerse de algunos problemas de salud como la obesidad. Ser más saludable no solo es comer alimentos saludables, también es hacer actividad física. Lo que come y bebe y su nivel de actividad física son importantes para su propia salud y también para la de sus hijos. Sus hijos observan lo que usted hace más de lo que escuchan lo que dice. Por ejemplo, no solo dígame a sus hijos que coman vegetales, muéstreles que usted come y disfruta de los vegetales todos los días.



Los padres activos tienden a criar hijos activos. Diviértase jugando juegos activos para toda la familia. Deje a sus hijos que ayuden a planificar la diversión. Comience haciendo lo que pueda, al menos 10 minutos a la vez. Cada momento suma. Incluya 2½ horas de actividad física cada semana—los niños necesitan al menos 60 minutos por día.

Control de Seguridad de Alimentos

Siga los cuatro pasos básicos para el control de seguridad de alimentos:



- Lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de manejar alimentos.
- Lave los utensilios, las tablas de cortar y las superficies con agua caliente y jabón después de que tengan contacto con alimentos.
- Para evitar la contaminación cruzada, separe los alimentos crudos de los cocidos y los preparados cuando los compre, los prepare o los almacene.
- Nunca deje alimentos a temperatura ambiente durante más de 2 horas. Si la temperatura es superior a los 90 °F, los alimentos no deben estar afuera más de 1 hora.
- Cocine a la temperatura correcta. Mantenga calientes las comidas calientes (por encima de los 140 °F) y frías las comidas frías (por debajo de los 40 °F).
- Las mujeres embarazadas deben recalentar al echar vapor o a 165 °F los fiambres, los embutidos y los perros calientes antes de comerlos.

Las mujeres embarazadas no deben consumir:

- Jugos o leche sin pasteurizar (crudos) o alimentos, tales como queso o yogur, preparados con leche sin pasteurizar
- Brotes crudos
- Huevo crudo o semicocido o alimentos que lo contengan
- Pescados, mariscos, carne y pollo crudos o poco cocidos
- Pescado ahumado refrigerado—salvo que esté en un plato cocido, como en un guisado
- Pescados que contengan altos niveles de mercurio, como pez espada, blanquillo, cavalla y tiburón



Alcohol, Tabaco y Drogas

- El alcohol, el tabaco y las drogas pueden dañar a su bebé y afectar a toda su familia. Su bebé podría nacer prematuro o con bajo peso, lo cual podría causar problemas respiratorios y de otra naturaleza. A medida que crece, su bebé podría tener problemas físicos y de conducta y aprendizaje. Estos problemas podrían causar presiones financieras y emocionales a las familias.
- No consuma alcohol, tabaco ni drogas cuando esté embarazada. Consumir medicamentos de venta libre o con receta de manera incorrecta también puede dañar a su bebé. Esto incluye los fármacos que su médico le recetó antes de que quedara embarazada y medicamentos de venta libre, como la aspirina, y medicamentos para el resfrío o la tos. Consulte a su médico antes de consumir un medicamento.
- Si bebe durante el embarazo, es posible que su bebé nazca con alguna fetopatía del espectro alcohólico (FASD, por sus siglas en inglés). Las FASD incluyen defectos congénitos, problemas en la vista y el oído y otros trastornos físicos, mentales, de aprendizaje y de conducta. Estos problemas son para toda la vida.

Después del nacimiento de su bebé, tenga mucha precaución si bebe alcohol—si acaso elije beber. Usted puede consumir un solo trago de alcohol si el comportamiento de su bebé respecto del amamantamiento es organizado—no antes de los 3 meses de edad. Luego, espere al menos 4 horas para amamantar. O puede extraerse leche antes de beber y alimentarlo con la leche extraída más tarde.



Aleje a su bebé del humo del tabaco. Los bebés y los niños en contacto con el humo del tabaco tienen más resfriados, tos y otitis.

Es importante que no consuma drogas después del nacimiento de su bebé. Su bebé necesita su amor y sus cuidados. Una mamá que consume alcohol o drogas, inclusive marihuana, puede no cuidar a su bebé adecuadamente. Puede olvidar alimentarlo, bañarlo o cambiarlo.



Si Necesita Ayuda

Hable con alguien de la oficina de WIC, con un médico u otro trabajador social o de la salud si necesita ayuda para dejar o reducir el consumo de alcohol, tabaco o drogas. Ellos sabrán dónde puede obtener ayuda.

Dónde Obtener Más Ayuda

Línea Directa Nacional de Hambre:

1-877-842-6273
(1-877-8-HAMBRE)

Visite

[http://www.fns.usda.gov/es/
programas-y-servicios](http://www.fns.usda.gov/es/programas-y-servicios)

Benefits.gov:

Le ayuda a encontrar otros programas de asistencia.

Visite

<http://es.benefits.gov/>

Seguridad de los Alimentos:

FoodSafety.gov le ayuda a responder sus dudas sobre la seguridad de los alimentos.

Visite

<http://espanol.foodsafety.gov/>

Línea Directa para Tabaquismo:

Conéctese directamente con los asesores de la línea de asistencia al fumador de su estado para dejar de fumar.

855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)

Visite

www.espanol.smokefree.gov para obtener información y herramientas para dejar de fumar.

Consejo Nacional de Alcoholismo y Drogadicción:

HOPE LINE: 1-800-NCA-CALL
(1-800-622-2255)

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias:

Visite

www.samhsa.gov/espanol para obtener información sobre la drogadicción.

La compra, la venta o el uso indebido de los beneficios de los programas de asistencia nutricional del USDA son un delito. Para denunciar la sospecha de abuso, llame al (800) 424-9121, envíe un correo electrónico a: usda_hotline@oig.usda.gov o escriba a U.S. Department of Agriculture, Office of the Inspector General, PO Box 23399, Washington, DC, 20026-3399.

U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
Ayuda de Programa Número 1198-S
Diciembre de 2007
Revisión, Marzo de 2014

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