

Bienvenidos

a:





SAN YSIDRO HEALTH CENTER

¡Bienvenidos a WIC!

Su Guía para “Una Buena nutrición” y una vida saludable.

Una “buena nutrición” al inicio de la vida significa un futuro saludable de por vida.

La buena alimentación desde el comienzo de la vida es la base de una buena salud, y una “buena nutrición” significa que se están obteniendo los alimentos adecuados que le ofrecen las calorías y nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo físico, psicológico y social saludables. Por esto al brindarle a los niños los alimentos adecuados desde el inicio de la vida les promoverá una buena salud y buenos hábitos alimenticios para toda su vida.

Al inscribirse a WIC, usted obtendrá la asesoría profesional y personalizada que le guiará en el aprendizaje de la planeación de una alimentación saludable que atienda a las necesidades de la salud de su familia de acuerdo a sus hábitos y estilo de vida. Y disfrutará durante el proceso de aprendizaje.

¡Bienvenida a WIC!

Una vez que se inscriba al WIC, se le proveerá la información necesaria para ayudarle a aprender a seleccionar los alimentos e ingredientes que le ayuden a aprender a cocinar platillos sabrosos, nutritivos y a adquirir el hábito de comprar alimentos saludables.

El programa de WIC a todas las participantes les provee mensualmente de paquetes que contienen información y cheques de WIC que se usan como vales para comprar alimentos nutritivos para mejorar la alimentación de mujeres con bajos ingresos porque están embarazadas, acaban de tener un bebé, están amamantando a su bebé y para bebés y niños menores de cinco años de edad. Es por esto, que a medida que el bebé crece, los alimentos van a variar y es muy importante que sean usados solo para la persona suscrita al programa y por favor, no trate de venderlos o intercambiarlos..



Los cheques de WIC le ayudarán a llenar su carrito del mandado con los nutrientes necesarios para usted, su bebé y su familia.



Este paquete o folder amarillo es su identificación como participante del programa de WIC y contiene su número de identificación “WIC ID”, su nombre y dirección; así como también será el folder que guarda los cheques de WIC para adquirir alimentos saludables.

Ahora usted puede usar sus cheques del WIC en cualquier tienda autorizada por WIC, pero debe recordar que para poderlos usar, usted necesitará tener su WIC ID (su folder amarillo).

Los pasos para usar sus cheques del WIC

Antes de ir a la tienda, al hacer su lista de mandado, vea que alimentos va a necesitar de los que vienen en sus cheques de WIC. Revise que la fecha para utilizarlos esté vigente y sepárelos de los demás, poniéndolos dentro de su folder amarillo junto con la guía de compras de WIC.

¡ Vámonos de compras!

Para encontrar los productos de sus cupones puede ayudarse buscando las marcas de los productos de la guía de alimentos de WIC, y también buscando los alimentos que tengan



la imagen de WIC en los estantes.

Una vez que los encontró, fijese en el peso y medidas autorizadas, y cuando los ponga en el carrito, trate de mantener separados los alimentos de WIC, de los demás.



Al momento de pagar

Al llegar a pagar, diga al cajero que va a usar cheques de WIC. Ponga primero los demás alimentos y mientras pasa el mandado, empiece a



poner los alimentos de WIC junto con su cheque correspondiente.

Todos los cheques incluyen una cantidad autorizada, que no se debe sobrepasar y lo mencionan: "MUST NOT Exceed \$ ", si el producto cuesta más de lo autorizado, el cajero regresará la mercancía y quizás, le ofrezca que se lo cambian por el producto autorizado.

Al momento de pagar, muestre al cajero su paquete amarillo WIC ID y después de que el cajero escriba la cantidad, firme sus cheques mientras el cajero le mira al hacerlo.



Recuerde

- Usted necesita cuidar de sus cheques de WIC tal y como lo hace con el dinero en efectivo.
- WIC no le va a reponer los cheques que se venzan, se le pierdan o le roben.
- Si usted pierde su WIC ID, necesita reponerlo de inmediato llamando a la oficina de WIC donde la atienden para que se la repongan.

Para mayor información del programa de WIC y de los cheques de WIC, llame a:

WIC San Ysidro Health Center al 619- 426-7966

o si no sabe el teléfono de su oficina de WIC, puede llamar al Programa de Nutrición Suplementaria de WIC Departamento de Salud Pública de California al número gratuito: 1-800-942-9675

TIPS para ahorrar al Comprar

• Ahorre comprando en cantidad.

Si calcula el costo del paquete más grande, verá que es más barato que si compra varios chicos. Si su presupuesto se lo permite, compre el paquete más grande, y divídalo para prepararlo en porciones.

Los productos que ofrecen estos ahorros por lo general están en una sección de los supermercados. Y son los productos que debe de pensar al hacer su lista después de revisar que en su alacena no le queda alguno y que lo va a usar.

• Aproveche los especiales

Normalmente hay muchas ofertas atractivas en productos que no necesita, y que si compra seguramente no aprovechará. Así que es buena idea tomarse el tiempo de checar los cupones y las ofertas sobre los productos que tiene en su lista y que son productos que normalmente consumen en su hogar.

OJO -> • No vaya de compras con hambre

La regla número 1 para ahorrar al ir de compras es: ir **después de comer!** Si uno va con el estómago vacío seguramente va a comprar con la guía de su "antojo", en vez de la lista de mandado, y muy probable es que al llegar a la casa, se sirva y coma rápido y de más, y al final, vea que hasta olvidó lo que estaba en la lista.

Como ve, es fácil economizar cuando se lo propone, solo se trata de buscar diferentes opciones, recetas y poner a prueba el ingenio para siempre tener en su mesa atractivos y sabrosos platillos además de "muy saludables".

¡ Acepte el reto!

Le invitamos a probar estos consejos con la seguridad de que encantará a ¡Toda la familia! Su familia comerá saludable y sobre todo a ¡Ahorrrará al comprar y cocinar!