

Actualización de WIC de Carolina del Norte

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños, Conocido Como WIC

Invierno 2023, Volumen 7

¿Para quién es WIC?

WIC atiende a mujeres elegibles que están embarazadas, en el posparto y lactantes, también a bebés y niños menores de 5 años.

Los requisitos de elegibilidad incluyen el tener residencia dentro de Carolina del Norte, ingresos y riesgo nutricional.

¿Qué ofrece WIC?



Comida Saludable



Apoyo a la lactancia materna



Educación nutricional



Chequeos de salud y remisiones



¿Sabías?

Mito o dato de WIC

Una vez que un niño cumple 1 año de edad, ya no es elegible para recibir beneficios.



MITO- Los niños pueden recibir beneficios hasta que cumplan 5 años.

No se puede negar la participación en WIC debido al estatus legal de los inmigrantes.



DATO- WIC no pide información sobre su estatus legal a los participantes, y la participación en el programa WIC no puede incluirse en la capacidad del gobierno para negar el estatus legal de los inmigrantes.

FNS (SNAP) es lo mismo que WIC, por lo que los participantes no son elegibles para los beneficios de WIC.



MITO- FNS (SNAP) es un programa diferente de WIC y si un participante es elegible para SNAP/EBT, automáticamente es elegible para WIC.

CELEBRANDO 50 AÑOS DE WIC



Desde que se abrió la primera clínica de WIC en Pineville, Kentucky, en 1974, el programa ahora brinda servicios a través de casi 1,900 agencias locales en los 50 estados, 34 organizaciones tribales indias, el Distrito de Columbia, Samoa Americana, el Estado Libre Asociado de las Islas Marianas del Norte, Guam, Puerto Rico y las Islas Vírgenes.

La clave del éxito del programa radica en sus casi 10.000 clínicas que proporcionan alimentos nutritivos suplementarios, remisiones a atención médica, educación nutricional, y promoción y apoyo a la lactancia materna. WIC de Carolina del Norte actualmente atiende a más de 230,000 mujeres, bebés y niños cada año a través de 85 agencias en todo el estado. Durante las últimas cinco décadas, el programa WIC ha demostrado consistentemente que la participación conduce a mejores resultados en el embarazo, inculca buenos hábitos de nutrición y promueve comportamientos saludables que los participantes llevan consigo durante toda la vida.

Expansión de Medicaid:

Cobertura de salud para los habitantes de Carolina del Norte

El 1 de diciembre de 2023, más de 600,000 habitantes de Carolina del Norte pasaron a ser elegibles para recibir cobertura de atención médica a través de Medicaid. La expansión de Medicaid ha aumentado el acceso a una atención médica integral para miles de adultos de edad de 19 a 64 años y tendrá un impacto positivo en la salud y el bienestar de los niños y las familias. Medicaid cubre la mayoría de los servicios de salud, incluidas las visitas al médico, los chequeos, la atención de emergencia, la atención durante y después del embarazo, los servicios de visión, y audición, los medicamentos recetados, los dispositivos de salud, los servicios dentales y más, con poco o ningún costo para los participantes. Los adultos elegibles podrán preocuparse menos por el costo de la atención médica y es más probable que los padres o cuidadores busquen tratamiento para los niños con necesidades especiales de atención médica. La expansión de la cobertura de Medicaid aumentará el acceso a la atención médica y mejorará los resultados de salud.



Recetas

Recetas con un enfoque en los alimentos de WIC

Haz clic para obtener una receta imprimible

[Recetas WIC](#)



Panqués de huevo

Rinde 12 porciones

Ingredientes:

- Base:
- 12 huevos grandes
 - Sal y pimienta al gusto

Variaciones (mezcla y combina a tu gusto)

- 1/3 de taza de tocino desmenuzado cocido
- 1/3 de taza de tu queso favorito, rallado
- 1/3 de taza de jitomates cortados en cubitos
- 1/2 taza de espinacas cocidas picadas (si están frescas); o 1/2 taza de espinacas congeladas picadas
- 1/4 de taza de pimientos cortados

Preparación

- Precalienta el horno a 350 grados.
- Cubre generosamente con aceite (canola, oliva, etcétera), un molde para hornear 12 panqués de una taza.
- En un tazón grande, bate los huevos. Sazonalos con sal y pimienta al gusto.
- Llena cada agujero del molde para hornear panqués hasta la mitad con la mezcla de huevos.
- Divide los ingredientes de tu elección en cada uno de los espacios para panqués.
- Hornea durante 15-20 minutos, hasta que los huevos estén listos. Sirvelos de inmediato.
- Puedes almacenarlos en la nevera hasta 4 días, o congelarlos hasta 3 meses y recalentarlos cuando estés listo para comerlos.



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos • División de Bienestar Infantil y Familiar • Sección de Servicios de Nutrición • www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp • Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 11/23 CNSS # 5022

Para obtener más información, visita nuestro sitio web de NC WIC: www.ncdhhs.gov/ncwic



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos • División de Bienestar Infantil y Familiar • Sección de Servicios de Nutrición • www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp • Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.