



Actualización de WIC de Carolina del Norte

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

Invierno 2024, Volumen 11



¿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 residencia dentro de Carolina del Norte, ingresos y riesgo nutricional.

¿QUÉ OFRECE WIC?



Comida Saludable



Apoyo a la lactancia materna



Educación nutricional



Cheques de salud y remisiones

WIC POR TODA LA CIUDAD

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) está trabajando para aumentar la accesibilidad para aquellos en la comunidad al expandirse a ubicaciones más allá del espacio de la clínica tradicional.

- **Centros Comunitarios:** El 16 de octubre de 2024, WIC abrió oficinas dentro de El Centro Hispano en Durham, Carolina del Norte. Esta asociación es en colaboración con el Centro de Salud Comunitario Lincoln (Lincoln Community Health Center), que opera el programa en el condado de Durham, con el objetivo de aumentar el acceso a los servicios de WIC para la comunidad hispana.
- **Bibliotecas:** las agencias de WIC han comenzado recientemente a establecer espacios dentro de las bibliotecas locales para proporcionar servicios a los participantes. El WIC de Carolina del Norte (NC WIC) actualmente opera desde cuatro sitios de bibliotecas dentro de tres condados de Carolina del Norte (dos en Lincoln, uno en Gaston y uno en Catawba).
- **Clínicas móviles:** Las clínicas móviles de WIC están operando dentro de tres de nuestras agencias de WIC de Carolina del Norte (Condado de Guilford, Condado de Scotland y Condado de Cleveland). Las clínicas móviles tienen como objetivo aumentar el acceso llevando WIC a sus comunidades.



SUN BUCKS

El programa WIC proporciona a los participantes una evaluación y remisión a otros programas que pueden proporcionar beneficios adicionales a aquellos que son elegibles. El programa SUN Bucks es uno de esos programas.

El programa SUN Bucks del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) está en su segundo año en Carolina del Norte y el proceso de solicitud para la temporada de verano de 2025 ya está abierto. SUN Bucks proporciona beneficios de compra de comestibles a las familias calificadas con niños en edad escolar durante los meses de verano cuando las escuelas están de descanso. Los beneficios de SUN Bucks se emiten a tarjetas de débito, similares a las tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (EBT, por sus siglas en inglés) de WIC, que las familias pueden usar para comprar alimentos nutritivos durante los meses de verano. Las tarjetas SUN Bucks se pueden usar para comprar alimentos en lugares que aceptan EBT, como la mayoría de las cadenas de supermercados, algunos mercados de agricultores y algunos minoristas en línea.

La aplicación SUN BUCKS del verano de 2025 se puede encontrar aquí:
<https://northcarolina.summerebtapp.com/>



¿SABIAS QUÉ?

¡NC WIC tiene una página de recursos solo para ti!

Ahora puedes encontrar nuestros materiales de alcance comunitario de WIC en un solo lugar en nuestro sitio web <https://www.ncdhhs.gov/ncwic>. Hay una variedad de recursos disponibles que incluyen volantes, separadores de libros, folletos y mucho más, para ayudar a correr la voz sobre WIC. Estos recursos están disponibles para descargar por correo electrónico o imprimir, o puedes realizar un pedido para que te envíen los materiales.

Materiales de alcance y difusión

Felices FIESTAS

Consejos para unas vacaciones divertidas y saludables

- Mantente activo: incorpora actividades ligeras como caminar después de las comidas para mantenerte en movimiento.
- Alimentación consciente: saborea cada bocado, come lentamente y evita saltarte las comidas para evitar comer en exceso.
- Mantente hidratado: bebe mucha agua durante todo el día para ayudarte a controlar el hambre y los niveles de energía.

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.





Actualización de WIC de Carolina del Norte

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



¿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

Agosto es el Mes Nacional de la Lactancia Materna

Mes Nacional de la Lactancia Materna



En 2011, el Comité de Lactancia Materna de los Estados Unidos designó agosto como Mes Nacional de la Lactancia Materna como parte de una campaña anual a nivel nacional para crear conciencia sobre los beneficios de la lactancia materna y la importancia del apoyo comunitario para las familias.

El programa especial de nutrición suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) de Carolina del Norte juega un papel clave para ayudar a las familias a iniciar y mantener la lactancia materna. WIC ofrece educación y suministros gratuitos de lactancia materna, acceso a consejeras entre pares y apoyo personalizado para ayudar a los padres a alcanzar sus objetivos de alimentación. El porcentaje de participantes de WIC de Carolina del Norte que reciben algún paquete de alimentos para la lactancia materna ha aumentado en un 50 % desde julio de 2022. Estos logros reflejan el progreso significativo de WIC en el apoyo y la participación en la lactancia materna en todo el estado.

Para obtener más información sobre el papel de WIC en el apoyo a la lactancia materna, visita: [www.https://www.ncdhhs.gov/ncwic](https://www.ncdhhs.gov/ncwic)



EL TRABAJO DE WIC

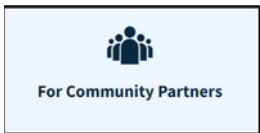
DESTACANDO LOS PILARES DE WIC:
EDUCACIÓN SOBRE NUTRICIÓN



La educación sobre nutrición es uno de los cuatro pilares del programa WIC. Además de la promoción y el apoyo a la lactancia materna, los alimentos saludables y las remisiones comunitarias, el programa WIC de Carolina del Norte proporciona el conocimiento y las herramientas para promover hábitos saludables de por vida durante etapas críticas de la vida, como el embarazo, la lactancia y la primera infancia.

Como parte de nuestros esfuerzos continuos para modernizar el programa WIC, Carolina del Norte ha implementado un nuevo proceso que proporcionará servicios centrados en los participantes y también evitará un lapso en la emisión de beneficios alimentarios durante el período de certificación. El objetivo es hacer que el programa WIC sea más accesible y beneficioso para los participantes, lo que lleva a una mayor participación y mejores resultados de salud para las familias de Carolina del Norte.

En el centro de este esfuerzo se encuentran los nutricionistas de WIC que realizan una evaluación nutricional y brindan educación sobre nutrición a los participantes, lo que les permite tomar decisiones informadas sobre nutrición y planificación de comidas. Los nutricionistas de WIC son profesionales altamente capacitados que brindan orientación compasiva y personalizada. Empoderan a las familias y refuerzan la misión de WIC de mejorar los resultados de salud y apoyar el bienestar general.



¿SABIAS QUÉ?

¡NC WIC tiene una página de recursos solo para ti!

Ahora puedes encontrar nuestros materiales de alcance comunitario de WIC en un solo lugar en nuestro sitio web <https://www.ncdhhs.gov/ncwic>.

Hay una variedad de recursos disponibles que incluyen volantes, separadores de libros, folletos y mucho más, para ayudar a correr la voz sobre WIC.

Estos recursos están disponibles para descargar por correo electrónico o imprimir, o puedes realizar un pedido para que te envíen los materiales.

[Materiales de alcance y difusión](#)

GUÍA DE ELEGIBILIDAD POR INGRESOS DEL PROGRAMA WIC 2025-2026

Las nuevas guías se implementaron el 2 de junio de 2025 y se han publicado en el sitio web de [la sección de Servicios de nutrición Comunitaria](#).

QUÉ HACER CON LOS ALIMENTOS DE WIC: EDICIÓN DEL CEREAL

Proporcionar acceso a alimentos saludables es uno de los 4 pilares de WIC. Proporcionar recursos e información sobre formas de incorporar esos alimentos en la dieta es otra forma en que WIC intenta mejorar la salud de nuestros participantes. Los cereales proporcionados por WIC no son solo para el desayuno. WIC ofrece a los participantes ideas creativas para usar este alimento versátil, que incluyen:

- Tritúralo para usarlo como una capa crujiente para pollo o pescado al horno.
- Mézclalo en yogur para obtener un bocadillo crujiente.
- Añádelo a la masa de panqueques o panecillos para obtener una textura y nutrición adicionales.

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.



Actualización de WIC de Carolina del Norte

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



¿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 residencia dentro de Carolina del Norte, ingresos y riesgo nutricional.

¿QUÉ OFRECE WIC?



Comida Saludable



Apojo a la lactancia materna



Educación nutricional



Chequeos de salud y remisiones

Celebrando la lactancia materna en WIC

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) ha reconocido a nivel nacional a siete de las agencias de WIC de Carolina del Norte por la excelencia en los programas de lactancia materna y asesoramiento entre pares. Este reconocimiento se obtiene a través del programa del Premio a la Excelencia en Lactancia Materna del USDA, que celebra a las agencias que demuestran el compromiso colectivo de WIC de brindar una promoción y apoyo sobresalientes a la lactancia materna en los niveles Gold, Premiere y Elite.

PREMIO A LA EXCELENCIA EN LA LACTANCIA MATERNA 2025

- **Ganadores del premio oro (gold)**
 - Bladen County Health Department
 - Albemarle Regional Health Services
- **Ganadores del premio premiere**
 - Brunswick County Health Services
 - New Hanover County Health and Human Services
 - Piedmont Health Services
 - Toe River Health District WIC Program
 - Union County WIC Program

WIC FLEXIBLE

¿SABIAS QUE LOS INTERCAMBIOS FÁCILES DE ALIMENTOS SON PARTE DE WIC?

WIC brinda flexibilidad a los participantes al ofrecer sustituciones aprobadas dentro del paquete de alimentos.

Un ejemplo de flexibilidades de sustitución incluye la opción de sustituir la leche por yogur, queso, o tofu. Los participantes también tienen la opción de solicitar bebidas a base de plantas, leche evaporada, leche UHT (estable al almacenamiento) o leche sin lactosa en lugar de leche de vaca refrigerada.

Estas opciones ayudan a garantizar que los participantes reciban los mismos nutrientes esenciales al tiempo que respetan las preferencias personales, las preferencias culturales y las necesidades dietéticas.



CONECTAR A LAS FAMILIAS CON WIC

Un kit de herramientas para proveedores de atención médica

El Centro de Investigación y Acción Alimentaria (FRAC, por sus siglas en inglés) ha desarrollado un conjunto de herramientas diseñado para ayudar a los profesionales de la salud a aumentar la conciencia y abordar las brechas en la participación de WIC. Este kit de herramientas proporciona estrategias, herramientas, orientación práctica y ejemplos de la vida real para ayudar a cerrar la brecha entre las familias elegibles y el acceso a WIC.

[Conectar a las familias con el kit de herramientas de WIC](#)



Tápate la boca AL TOSER

La temporada de resfriados e influenza (gripe) está en pleno apogeo. Este es un recordatorio de cubrir tu boca al toser y proteger a los que te rodean. La tos y los estornudos pueden propagar gérmenes que enferman a otras personas; recuerda cubrirte siempre con un pañuelo o el codo. Desecha los pañuelos inmediatamente después de usarlos y lavarte las manos con agua y jabón. ¡Juntos podemos ayudar a mantener nuestra comunidad saludable!

Para obtener un folleto imprimible gratuito, visita: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/23304>

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.