



Bienestar Sobre nutrición

Octubre 2019 **Datos curiosos**



WIC y SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplemental) son programas para las personas de Dakota del Sur que cumplan los requisitos e incluyen beneficios para comprar alimentos saludables. Estas son algunas maneras de aprovechar al máximo los beneficios de estos programas:

Al pagar en la tienda, use primero su tarjeta WIC...

El programa WIC ofrece un paquete de alimentos específico adaptado a sus necesidades y las de los miembros inscritos de su familia. Si utiliza primero la tarjeta WIC, se asegura de usar los beneficios WIC para los alimentos específicos disponibles en su tarjeta.

...luego, use sus beneficios SNAP.

Esto puede estirar su beneficio SNAP, permitiéndole comprar más alimentos como pescado, carne magra, requesón, leche no láctea (almendra, arroz, etc.) o frutas y verduras enlatadas o secas.

Use sus beneficios de SNAP para comprar el resto de la fórmula que necesita su bebé.

Si su bebé necesita más fórmula que la que proporciona WIC, puede usar SNAP para comprar el resto.

Si no participa actualmente en SNAP...

Para más información, llame al: **1.877.999.5612**
o encuentre más información en línea en:
<https://dss.sd.gov/economicassistance/snap/>

Expedición de sacaleches de Medicaid

A partir del 1 de julio de 2019, Medicaid de Dakota del Sur cubre los sacaleches manuales y eléctricos cuando lo ordena un médico, asistente médico, enfermero practicante, o partero titulado para cualquier madre lactante que desee amamantar a su recién nacido. Los sacaleches deben utilizarse para promover la lactancia y proporcionar apoyo en la lactancia cuando el amamantamiento natural no es posible. Estos artículos están disponibles solo para compra y no requieren autorización previa.

Los sacaleches están cubiertos bajo la cobertura de Medicaid del niño. La cobertura se limita a un sacaleches manual por año, por familia o un sacaleches eléctrico personal por familia cada 3 años.

NOTA

Los sacaleches deben facturarse con el número de ID de Medicaid del bebé, por lo tanto, la fecha del servicio no puede ser antes de la fecha de nacimiento del bebé.

¡Delicioso y nutritivo!



zucchini salteado

Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en una sartén grande. Agregue 2 tazas de zucchini cortado y 2 tazas de tomates cortados. Saltee durante 4 a 5 minutos. Condimente con ajo en polvo, sal y pimienta negra y hierbas italianas secas.

Información de:

