Boletín informativo para el otoño de 2026

En esta edición

- **Este boletín informativo tiene noticias para los participantes de WIC, los vendedores, el personal de WIC y los socios de la comunidad.**
- Algunas secciones están dirigidas a grupos en específico. Estamos compartiendo todo para que todos estén informados.
- Dentro de esta edición:
  - Presentamos el WIC Wayfinder
    - Una guía breve para nuestro nuevo recurso
  - Actualización de Medicaid de Nevada
  - Recetas fáciles usando alimentos aprobados por WIC
  - Destacando nuestras agencias y personal de WIC
  - Actualizaciones para los Vendedores
  - Encuesta

Próximamente en WIC de Nevada

El WIC Wayfinder

- Una manera simplificada para que los cuidadores ocupados encuentren recursos e información nutricional para ayudarles a cuidar de sus familias.
- Este proyecto está financiado por el subsidio para la modernización de WIC del FNA de USDA.

Próximamente en WIC de Nevada

La iniciativa sobre la salud materna del Centro de Salud Materna de WIC

- WIC de Nevada ha sido elegido para participar en la iniciativa sobre la salud materna bienal del Centro de Salud Materna de WIC.
- Esta iniciativa apoyará proyectos que ayudan a los participantes de WIC reconocer las señales de aviso de la mortalidad y la morbosidad materna severa durante los periodos del embarazo y el posparto.
- A través de este proyecto, las agencias participantes fortalecerán los servicios que brindan a los participantes de WIC y contribuirán a ampliar la evidencia sobre estrategias eficaces para mejorar los resultados de salud materna a través de WIC.
- La iniciativa de WIC de Nevada se concentrará en las revisiones de presión arterial y las referencias.

Contáctenos

- **Esta sección está dirigida a: los participantes de WIC**
- Para revisar su balance o reprogramar su PIN: llama al 844-892-2932
- Para enviar un mensaje a la Oficina Estatal de WIC: **Haz clic aquí** para enviarnos un mensaje
- Para encontrar la clínica de WIC más cercana: **Haz clic aquí** para encontrar tu clínica más cercana

Boletín informativo para el otoño de 2026





Los participantes de WIC de Nevada









NEVADA DIVISION of PUBLIC and BEHAVIORAL HEALTH

Boletín informativo para el otoño de 2026

Presentamos el WIC Wayfinder

- **Esta sección está dirigida a: Todos**
- El nuevo sitio web del WIC Wayfinder está aquí para ayudarte a encontrar la información que necesitas cuando la necesites. Descubre alimentos aprobados por WIC, busca nuevas recetas y recursos. ¡Visite **el WIC Wayfinder** hoy!

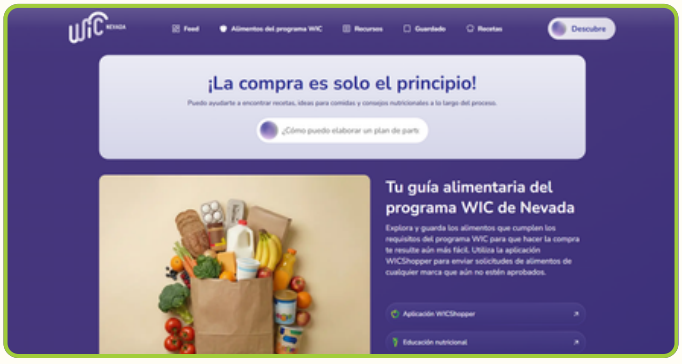
En tu primera visita al WIC Wayfinder, ***Maia*** estará ahí para guiarte durante todo el proceso.



Maia te hará algunas preguntas generales para guiarte en la dirección de tu paso actual



Bajo la etiqueta de **Alimentos del Programa de WIC**, puedes hojear y guardar los alimentos aprobados por WIC. Al seleccionar un producto, podrás ver si está aprobado por WIC y encontrar ideas de recetas que puedes preparar con ese alimento.

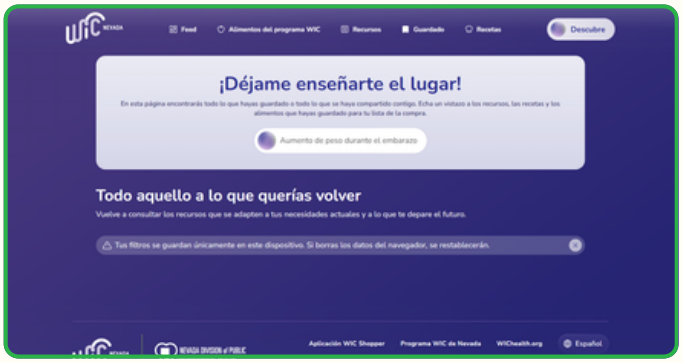


Boletín informativo para el otoño de 2026

Continuación...

Bajo la etiqueta de **Recursos**, puedes explorar una variedad de temas relacionados a las comunidades a las que servimos: embarazo, posparto, bebés (0-12 meses), niños pequeños (1-3 años), y niños (3-5 años)





Bajo la etiqueta de **Guardado**, puedes guardar los recursos que son adecuados para tus necesidades actuales y actualizar tu lista personal, ¡a tu manera!

Bajo la etiqueta de **Recetas**, puedes ver recetas fáciles y rápidas con los videos de Busy Bite





Al usar el botón de **Descubre**, puedes explorar las preguntas grandes y pequeñas a tu propio ritmo y encontrar recursos útiles.

Boletín informativo para el otoño de 2026

Actualización a Medicaid de Nevada

Las reglas de elegibilidad para Medicaid están cambiando. Prepárese. Manténgase su cobertura.

¿Qué está cambiando?

- A partir del 1 de enero de 2027, algunos beneficiarios de Medicaid en Nevada deberán trabajar, realizar voluntariado o asistir a la escuela para mantener su cobertura de salud.

¿Esto se aplica a mí?

- Algunas personas no tendrán que cumplir con los nuevos requisitos, incluidas:
  - Las personas mayores de 65 años
  - Los padres de niños menores de 14 años
  - Las personas con discapacidad
  - Las personas embarazadas
  - Las personas con condiciones graves de salud física o mental
  - Los indígenas estadounidenses y los nativos de Alaska
    - Para ver la lista completa de personas a quienes esto no se aplica, visite nevadamedicaid.nv.gov



Preguntas frecuentes

- **¿Qué pasa si estoy afectado?**
  - Algunos adultos tendrán que cumplir con 80 horas de trabajo, capacitación laboral, estudios o servicio voluntario para conservar su Medicaid. Las 80 horas deben completarse en el mismo mes, pero dicho mes puede corresponder a cualquier momento del periodo de revisión.

Boletín informativo para el otoño de 2026

Continuación...

- **¿Qué es un “periodo de revisión"?**
  - Su periodo de revisión es el lapso de tiempo previo a su fecha de renovación que Nevada Medicaid examinará.
  - Verificarán si completó 80 horas de trabajo, estudios o actividades de voluntariado. Solo necesita cumplir con estos requisitos durante un mes de su periodo de revisión para conservar su cobertura.
- **¿Cuándo es la fecha límite?**
  - Tendrá que demostrar que completó 80 horas de actividades laborales, de voluntariado o escolares cuando llegue el momento de renovar su cobertura de Medicaid en 2027. Nevada Medicaid se pondrá en contacto con usted si no es posible confirmar la información a través de sus registros electrónicos.
- **¿Hay algo que debo hacer ahora mismo?**
  - Sí. Confirme su fecha de renovación y asegúrese de que su dirección postal, número de teléfono y correo electrónico estén actualizados.
- **¿Cómo sabré si estoy afectado?**
  - Nevada Medicaid revisará su información en su próxima renovación. Si los nuevos requisitos se aplican a su caso, se lo haremos saber. Por eso es importante mantener actualizada su información de contacto.
- **¿Perderé mi Medicaid?**
  - Si las nuevas reglas se aplican, puedes mantener tu cobertura cumpliendo los requisitos. Si no cumples con los nuevos requisitos cuando llegue el momento de renovar, podrías perder la cobertura.
- **¿Qué pasa si pierdo la cobertura?**
  - Nevada Medicaid le enviará una notificación explicando el motivo, y usted tiene derecho a apelar la decisión.
  - Si decide apelar, debe seguir informando sobre los cambios en sus circunstancias y cumplir con todas las demás normas de notificación de Medicaid.
  - Puedes encontrar recursos adicionales por apoyo en recuperando su cobertura en NevadaMedicaid.nv.gov.

Boletín informativo para el otoño de 2026

Recetas de WIC de Nevada

Ensalada de frijol con aderezo cremoso de aguacate-limón

Ingredientes: **Tiempo de preparación/cocinar: 25 minutos Porciones: 6**

Para la ensalada:

- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos (enjuagados y escurridos)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (enjuagados y escurridos)
- 1 lata (15 onzas) de maíz (escurrido)
- ½ cebolla morada (picada finamente)
- 1 pimiento verde (picado finamente)
- 1 tomate roma (en trozos, sin semillas)
- 1 manojo de cilantro fresco (dividido en dos mitades)

Aderezo cremoso de aguacate-limón

- ½ aguacate
- Jugo de dos limones (aproximadamente 3-4 cucharadas)
- 1 cucharada de yogur griego simple (o crema agria)
- ½ taza de leche
- ½ cucharita de sal

Esta recepta viene del libro, Nevada WIC Cuisine Recipe Book, ¡que CCSN desarrolló en 2020 usando alimentos aprobados por WIC!



Instrucciones:

1. Preparación: lava tus manos, el área de trabajo, y los vegetales frescos (tomate, cebolla, pimiento y cilantro).
2. Pica los vegetales: corta el tomate, la cebolla morada y el pimiento verde. Pica finamente el cilantro, dividiéndolo en dos porciones iguales.
3. Mezcla la ensalada: en un recipiente grande, mezcla los frijoles rojos escurridos, los frijoles negros, el maíz, el tomate picado, la cebolla morada, el pimiento verde y la mitad del cilantro.
4. Mezclar el aderezo: en una licuadora, mezcla el aguacate, la mitad restante del cilantro, el jugo de limón, yogur (o crema agria), leche y sal. Licúalo en poder alta por 1-2 minutos hasta que quede suave.
5. Mezcla y sirve: vierte el aderezo sobre la mezcla de frijoles y vegetales. Remueve suavemente hasta que esté cubierto en partes iguales. Sirve fresco junto a tortillas o arroz cocido.

Receta compartida por el personal de las clínicas de WIC #801 y #802 de Catholic Charities of Southern Nevada.

= Alimento aprobado por WIC

Boletín informativo para el otoño de 2026

Recetas de WIC de Nevada

Curry tailandés rojo con vegetales de otoño

Tiempo de preparación/cocinar: 45 minutos
Porciones: 4

Ingredientes:

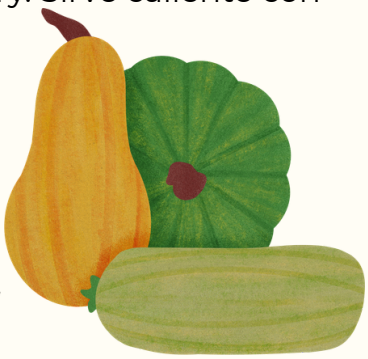
- Arroz integral cocido para servir
- 2 tazas de calabaza kabocha pelada y picada
- 1 ½ taza de leche de coco entera
- 3-5 cucharadas de pasta de curry rojo tailandés (preferido)
- 1 libra de muslos de pollo picado, sin huesos y piel
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de salsa de pescado o de salsa soya
- 2-3 cucharadas de azúcar de palma
- 1 taza de hojas albahacas tailandesas
- 1 pimiento rojo, divididos en cuartos y en rodajas



Instrucciones:

1. Preparación: Lava tus manos y el área de trabajo.
2. Pon a hervir ½ taza de la leche de coco y añade la pasta de curry, mezclando para quitar cualquier grumo. Baja a fuego medio y cocínalo hasta que este espeso.
3. Añade el pollo picado para cubrirlos con la mezcla del coco y curry. Luego, añade el caldo de pollo, lo que sobra de la leche de coco, el azúcar de palma y una cucharada de salsa soya o pescado, guardando lo demás para ajustar la sazón después. Cocínalo por 8 minutos a fuego medio.
4. Añade la calabaza kabocha y hiérvela a fuego bajo hasta que esté tierna al perforarla con un tenedor (de 6 a8 minutos). No hiervas la calabaza por más tiempo ya que se puede desmoronar.
5. Quita la olla del fuego y añade más salsa de pescado o soya a tu gusto. Añade las hojas albahacas tailandesas y las rodajas de pimientos rojos al curry. Sirve caliente con arroz integral cocido.

Alimento aprobado por WIC



Receta compartida por Jacquelyn B., Especialista del Programa de Salud, Coordinadora de la lactancia materna para la Oficina Estatal de WIC de Nevada.

Boletín informativo para el otoño de 2026

Recetas de WIC de Nevada

Coles de Bruselas aplastados

Tiempo de preparación/cocinar: 40 minutos Porciones: 4

Ingredients

- 24 onzas (1.5 libras) de coles de bruselas
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva 'extra-virgen' (o aceite de aguacate)
- 1 cucharita de sal gruesa
- ½ cucharita de pimienta negra recién molida
- 2/3 taza de queso parmesano recién rallado





Receta compartida por Rachel K., Especialista de Programa de Salud para la Oficina Estatal de WIC de Nevada





Directions

1. Preparación: Lava tus manos y el área de trabajo.
2. Precalienta el horno a 425 grados Fahrenheit
3. Cocina los coles de Bruselas en una olla grande con agua hirviendo de 10 a 20 minutos o hasta que estén tiernos. Escúrrelos y sécalos bien.
4. Pon los coles de Bruselas en una charola y aplástalos suavemente (las bases de vasos son excelentes). Salpícalos con aceite y espolvoréalos con el parmesano, luego mézclalo todo para cubrirlos uniformemente.
5. Hornéalos por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén asados a tu gusto. Se pueden comer inmediatamente o hasta que llegan a temperatura del ambiente.

= Alimento aprobado por WIC

Boletín informativo para el otoño de 2026

Perfiles Nutricionales: Recetas

Ensalada de rúcula con lomo de puerco asado, peras y queso azul



Perfil Nutricional:

- Favorable para las personas con diabetes
- Libre de soya, huevo y gluten
- Baja en calorías
- Alta en proteína

Focos destacados de salud:

- Plato con alta cantidad de proteína
- Las nueces ayudan a mejorar la salud arterial y la actividad cerebral ya que contiene ácido graso omega 3, antioxidantes y minerales esenciales.

Para más información: Enlace de la receta

Fuente: Kirkland, Andrea. "Arugula Salad with Roasted Pork Tenderloin, Pears & Blue Cheese." Edited by Breana Lai Killeen, *Arugula Salad with Roasted Pork Tenderloin, Pears & Blue Cheese*, EatingWell, 24 Sept. 2025, www.eatingwell.com/recipe/269123/arugula-salad-with-roasted-pork-tenderloin-pears-blue-cheese/.

Ensalada de aguacate y salmón



Perfil Nutricional:

- No tiene azúcares añadidos
- Alta en proteína
- Libre de gluten, soya, nueces y lácteos
- Ácido graso omega 3

Focos destacados de salud:

- El salmón es una fuente excelente de ácido graso omega 3
- La combinación de ingredientes del aderezo, cuando se utiliza con moderación, ofrece increíbles beneficios para la salud, como ayudar a controlar el azúcar de la sangre, favorecer la digestión y la salud intestinal, aumentar los antioxidantes y tener propiedades antiinflamatorias.
- La mezcla de vegetales ofrece cantidades abundantes de vitaminas A, C, K, folato, minerales y fibra dietética.

Para más información: enlace de la receta

Fuente: Ginsberg, Megan. "Salmon & Avocado Salad." Edited by Jessica Ball, *Salmon & Avocado Salad*, EatingWell, 29 Sept. 2025, www.eatingwell.com/recipe/7870123/salmon-avocado-salad/.

Boletín informativo para el otoño de 2026

Perfiles Nutricionales: Recetas

Ensalada de tomate y cebolla con tofu crujiente



Perfil Nutricional:

- Alta en calcio
- Libre de nueces
- Alta en proteína
- Vegetariana
- Baja en calorías

Focos destacados de salud:

- Las aceitunas Castelvetrano y Kalamata son una fuente excelente de grasas monoinsaturadas beneficiosas para el corazón antioxidantes y compuestos antiinflamatorios
- La combinación de ingredientes del aderezo, cuando se utiliza con moderación, ofrece increíbles beneficios para la salud, como ayudar a controlar el azúcar de la sangre, favorecer la digestión y la salud intestinal, aumentar los antioxidantes y tener propiedades antiinflamatorias.
- Los tomates son una fuente excelente de minerales, antioxidantes y vitaminas.

Para más información: enlace de la receta

Fuente: Aidells, Bruce. “Tomato & Onion Salad with Crispy Tofu.” Edited by Breana Lai Killeen, *Tomato & Onion Salad with Crispy Tofu*, EatingWell, 18 Apr. 2024, www.eatingwell.com/recipe/259673/tomato-onion-salad-with-crispy-tofu/.

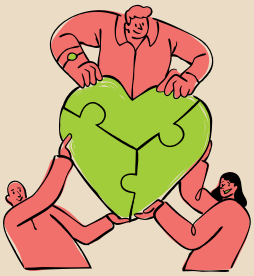
Boletín informativo para el otoño de 2026

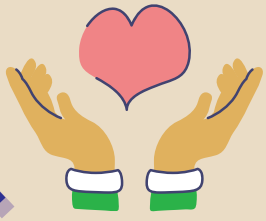




El personal de WIC de Nevada



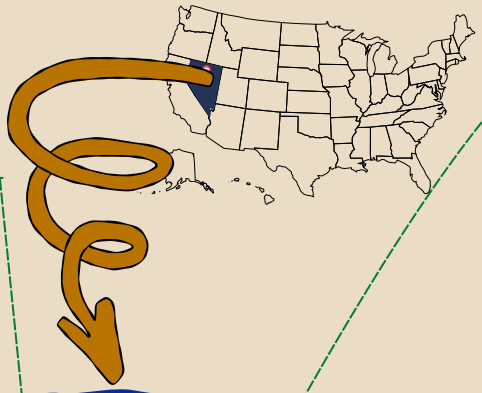






NEVADA DIVISION of PUBLIC and BEHAVIORAL HEALTH

Boletín informativo para el otoño de 2026



Clínicas de WIC de Nevada

- **Sun Valley**
  - Community Health Alliance #313
- **Lemmon Valley**
  - Community Health Alliance #318
- **Reno**
  - Community Health Alliance (#312, #315-317)
  - Northern Nevada Public Health (#301-302)
- **Sparks**
  - Community Health Alliance #314
- **Incline Village**
  - Northern Nevada Public Health #306

- **Carson City**
  - Ron Wood Family Resource Center #423
  - Carson City Health and Human Services #455
- **Gardnerville**
  - Carson City Health and Human Services #427
- **Hawthorne**
  - Consolidated Agencies of Human Services #409

- **Winnemucca**
  - Pershing County #422
- **Elko**
  - Family Resource Center of Northeastern Nevada #417
- **Battle Mountain**
  - Pershing County #403
- **Lovelock**
  - Pershing County #421
- **Fernley**
  - Lyon County Human Services WIC #424
- **Fallon**
  - Pershing County #425
- **Dayton**
  - Lyon County Human Services WIC #420
- **Silver Springs**
  - Lyon County Human Services WIC #428
- **Yerington**
  - Lyon County Human Services WIC #419

- **Mesquite**
  - Sunrise Children's Foundation #504
- **Las Vegas**
  - Catholic Charities #801
  - Nevada Health Centers WIC (#204-206, #208-209, #601-602)
  - St Rose WIC #721
  - Sunrise Children's Foundation (#501-503, #803)
  - Urban League WIC (#650-651)
- **Henderson**
  - Catholic Charities #802
  - St Rose WIC #720
  - St Rose WIC #722

- **Tonopah**
  - Nye County WIC #406
- **Alamo/Caliente/ Ely**
  - Little Peoples Head Start WIC #413, #414, and #426
- **Pahrump**
  - Nye County WIC #505

NEVADA DIVISION of PUBLIC and BEHAVIORAL HEALTH

Boletín informativo para el otoño de 2026

Destacando nuestras agencias y personal de WIC

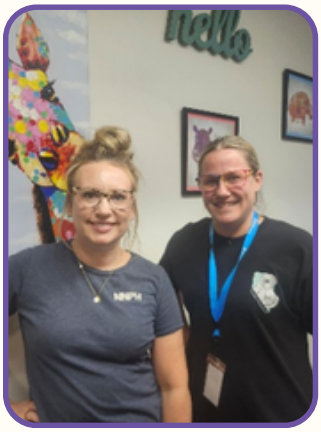
WIC de Northern Nevada Public Health (NNPH) Alianza entre WIC de Northern Nevada Public Health y el programa de internado en dietética

Desde 2022, el programa de WIC de Northern Nevada Public Health (NNPH) se enorgullece de colaborar con el programa de internado en dietética del Sistema de Atención Médica VA Sierra Nevada en Reno, Nevada, para ofrecerle a las dietistas futuras experiencia práctica en la salud pública. Cada año, los internos de dietética pasan una a dos semanas en el WIC de NNPH aprendiendo sobre la nutrición pediátrica y los importantes servicios que WIC ofrece a mujeres, bebés y niños.

Esta colaboración beneficia tanto a WIC como a los internos. Los internos adquieren experiencia real trabajando con niños y familias mientras aprenden más sobre nutrición y la salud pública. Al mismo tiempo, WIC ayuda a formar una fuerza laboral local sólida con los dietistas futuros. Al presentarles WIC a estos futuros profesionales, les ayudamos a comprender mejor el importante papel que desempeña WIC para ayudar a las familias a desarrollar hábitos saludables y apoyar a los niños en su crecimiento.

La participación en este programa tuvo un impacto aún mayor en nuestro programa en 2024, cuando el programa de WIC de NNPH dio la bienvenida a Nicole Drisdale, que había sido interna en WIC, e identificó el programa como un lugar donde le gustaría trabajar utilizando sus habilidades y conocimientos como dietista nutricionista registrada (RDN).

Los RDN desempeñan un papel importante en WIC al ayudar a las familias a cubrir sus necesidades nutricionales. Utilizan sus conocimientos sobre alimentación y nutrición para apoyar un crecimiento saludable, ofrecer educación nutricional y ayudar a las familias a atender las preocupaciones nutricionales. Los RDN también ayudan a conectar a las familias con la atención sanitaria y los recursos comunitarios cuando es necesario. Su trabajo ayuda a WIC a mejorar la salud y el bienestar de mujeres, bebés y niños.



Dietistas Nutricionistas Registradas Kelcie Olson y Nicole Drisdale.



Boletín informativo para el otoño de 2026

Destacando nuestras agencias y personal de WIC

WIC del Condado de Lyon

Que ha sucedido:

- ¡El Día de los Niños anual en el parque durante el mes de junio fue un éxito! El personal de WIC promovió educación nutricional mediante actividades divertidas. Cientos de residentes del condado de Lyon asistieron a los eventos.



Tableros del conocimiento del amamantamiento





Próximos Eventos

- WIC del Condado de Lyon participará en muchos eventos de regreso a clases, truco o trato y otras actividades durante el otoño alrededor del condado.

Las oficinas de WIC del Condado de Lyon

YERINGTON, 419
26 Nevin Way
Teléfono: 463-6583 Fax: 463-6534
Horario: M-F 8:00AM-4:30PM

FERNLEY, 424
105 Lois Lane
Teléfono: 575-1703 Fax: 575-3373
Horario: M-F 8:00AM-5:00PM

SILVER SPRINGS, 428
620 Lake Ave
Teléfono: 577-5009 Fax: 577-5211
Horario: T & TH 8:00AM-4:30PM

DAYTON, 420
5 Pine Cone Rd, Suite 103
Teléfono: 246-6326 Fax: 246-6312
Horario: M-W-F 8:30AM-4:00PM

Boletín informativo para el otoño de 2026





Los vendedores de WIC de Nevada









Boletín informativo para el otoño de 2026

Actualizaciones de vendedores de WIC de Nevada

Actualizaciones de Vendedores

Esta sección está dirigida a: los Vendedores de WIC

Inscripción abierta para las solicitudes nuevas de Vendedores

- Las solicitudes para nuevos vendedores se pueden entregar desde el 1 de octubre hasta el 1 de febrero. Solicitar la autorización para ser un vendedor de WIC de Nevada es un proceso que toma tiempo. Favor de verificar que la solicitud esté completa antes de enviarla.
  - Información que se omite frecuentemente:
    - La numeración de SNAP
    - La superficie en pies cuadrados
    - Permiso de salud
  - No envíe solicitudes incompletas; si toda la información no está disponible, espere hasta que tenga toda la información requerida. Las solicitudes incompletas serán devueltas.
  - Las visitas de preautorización y la revisión de las solicitudes serán llevadas a cabo desde el 1 de marzo hasta el 31 de mayo.

La reautorización

- La reautorización debe realizarse en el 2027. Se proveerá más información en el boletín informativo del invierno.

Calcomanías de las puertas

- Junto a la temporada de invierno que se acerca, favor de asegurar que las calcomanías de “Nevada WIC Accepted Here” estén en buena condición y en su lugar correcto. Si las calcomanías se están pelando, despegando o destiñendo, favor de comunicarse con DPBHWICVendor@health.nv.gov para solicitar un reemplazo.
- Las calcomanías exteriores son más propensas a despegarse ya que están expuestas a climas húmedos y a la limpieza durante los meses de invierno. ¡Las calcomanías que han perdido su color deben ser reemplazadas para mantenerlas brillantes!

Boletín informativo para el otoño de 2026

Actualizaciones de vendedores de WIC de Nevada

Continuación...

Consejos para solucionar problemas

- Si una transacción no se procesa en la caja registradora, asegúrese de que la tarjeta de WIC se haya deslizado correctamente y que el participante haya ingresado el PIN correcto.
- Si ha excedido el número de intentos para ingresar el PIN, pídale al cliente que llame a la Oficina Estatal de WIC para desbloquear la tarjeta.
- Si el recibo del balance de la compra preautorizada se imprime, quiere decir que la tarjeta está funcionando.
- Asegúrese de escanear cada producto individualmente.
- Separe el yogur sin grasa de cualquier otro tipo de yogur. Escanee el yogur sin grasa primero.
- Si la transacción continúa sin ser procesada, o si algunos productos no pasan, ofrézcale la opción al cliente de pagar por esos productos con otro método de pago o devolverlos.
- Los participantes de WIC también pueden recibir ayuda para solucionar problemas comunicándose con la Oficina Estatal de WIC. Pídales que llamen al 1-800-863-8942. La Oficina Estatal de WIC está disponible de lunes a viernes, de 8:00 am a 5:00 pm para ayudar con las transacciones.

Boletín informativo para el otoño de 2026

Encuesta de WIC de Nevada

Encuesta de participación de WIC de Nevada

Si tiene tiempo, le agradeceremos si contesta nuestra encuesta. Nuestro propósito es apoyar y servir a nuestras comunidades con el mejor servicio posible. Apreciamos grandemente su contribución.

- ¿Tiene una manera preferida de comunicación entre tu Clínica de WIC y usted?
  - Favor de tomar esta encuesta breve: **encuesta**



Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

NEVADA DIVISION of PUBLIC and BEHAVIORAL HEALTH