

¿Qué puede comprar?

Frutas y hortalizas



Pueden ser:

- frescas, congeladas o enlatadas
- a granel o preenvasadas
- enteras, cortadas en rodajas o troceadas
- fruta en zumo de fruta, fruta u hortalizas en agua



No deben:

- tener grasas, aceites, sal, azúcar, jarabe o aromatizantes añadidos
- ser zumos o batidos

Leche de vaca natural



Puede ser de larga duración, pasteurizada o ultrapasteurizada (UHT).



No debe ser:

- evaporada
- condensada
- de origen vegetal
- ni contener aromas, colorantes o productos químicos añadidos

Leche maternizada para lactantes a base de leche de vaca



Debe ser apta para su uso desde el nacimiento.

Legumbres



Pueden ser frescas, secas o enlatadas.



No deben contener grasas, sal, azúcar ni aromatizantes añadidos.

Vitaminas Healthy Start

Puedes obtener vitaminas Healthy Start gratuitas mientras estés inscrito en el programa.

Si vives en Inglaterra o Gales, busca tu distribuidor de vitaminas más cercano en el sitio web de NHS Healthy Start: www.healthystart.nhs.uk o pregunta a tu comadrona o visitador médico.

Lleva tu tarjeta prepago cuando vayas a recogerlas.

Si vives en Irlanda del Norte, te enviaremos una carta o un correo electrónico explicándote cómo solicitar tus vitaminas.

Para obtener más información y solicitar el programa NHS Healthy Start, visita: www.healthystart.nhs.uk

O llámanos al **0300 330 7010**.

Nuestro centro de atención al cliente está abierto de lunes a viernes, de 8:00 a 18:00 (excepto festivos).

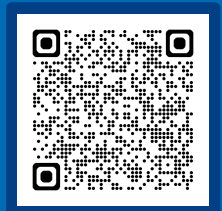


La tarjeta prepago allpay es emitida por allpay Ltd con licencia de Mastercard International Incorporated. allpay Ltd es una empresa regulada por la Autoridad de Conducta Financiera (FRN 900539) para la emisión de dinero electrónico. Sede central y domicilio social: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (n.º de empresa 02933191). Mastercard es una marca comercial registrada de Mastercard International Incorporated.



NHS Healthy Start (Inicio saludable)

Ayudamos a las familias con bajos ingresos a acceder a alimentos saludables, leche y vitaminas.



¿Qué es NHS Healthy Start (Inicio saludable)?

Si estás embarazada de más de 10 semanas o tienes un hijo menor de cuatro años, puedes recibir pagos cada cuatro semanas para gastar en:

- leche de vaca
- fruta
- hortalizas
- legumbres
- leche maternizada

También puedes obtener vitaminas Healthy Start gratuitas.

Una vez inscrita en el programa, recibirás:

- 4,65 £ cada semana de tu embarazo (a partir de la décima semana de embarazo)
- 9,30 £ cada semana por los niños desde el nacimiento hasta el primer año de edad
- 4,65 £ cada semana por los niños de entre uno y cuatro años de edad

Los pagos se interrumpirán cuando tu hijo cumpla cuatro años o si dejas de recibir una prestación que te dé derecho a ellos.



¿Quién puede optar a ellos?

Podrás optar al programa NHS Healthy Start si estás embarazada de más de 10 semanas o tienes al menos un hijo menor de cuatro años.

Además, debes estar recibiendo alguna de las siguientes prestaciones:

- Crédito universal (si el salario neto de tu familia es de 408 £ o menos al mes por empleo)
- Crédito de pensión (que incluye el suplemento por hijos)

También tendrás derecho en cuanto seas menor de 18 años y estés embarazada de más de 10 semanas, incluso si no recibes ninguna prestación.









Únete al programa de correo electrónico Best Start in Life

Regístrate para recibir correos electrónicos personalizados periódicos con consejos, vídeos y sugerencias fiables del NHS sobre tu embarazo, el parto y la maternidad:

www.nhs.uk/best-start-in-life/signup/



Cómo funciona

-  Solicítalo por internet en: www.healthystart.nhs.uk
-  Recibe tu tarjeta prepago por correo postal
-  Tendrás que activar tu tarjeta antes de poder utilizarla. Llama al 0118 338 5810
-  Compra alimentos y leche saludables en la mayoría de las tiendas de venta minorista que venden los productos alimenticios y lácteos elegibles y aceptan pagos con Mastercard®.
-  Introduce tu tarjeta en el lector de tarjetas y escribe tu PIN la primera vez que utilices la tarjeta.
-  Guarda tu tarjeta en un lugar seguro: se recargará con tus pagos cada cuatro semanas mientras seas elegible.
-  Obtén vitaminas Healthy Start gratuitas
-  Infórmanos si tus circunstancias cambian en: www.healthystart.nhs.uk/update-your-details