¿Qué puedo comprar?

Frutas y vegetales:

Estos pueden ser:

- frescos, congelados o enlatados
- enteros o troceados
- empaquetados o sueltos
- jugos de frutas
- frutas o verduras en agua
- legumbres frescas, secas o enlatadas

Estos no pueden:

- tener ingredientes añadidos como grasa (aceite), sal, azúcar o saborizantes
- ser en jugo ni pre cocidos
- ser frutas en almíbar
- ser batidos

Leche pura de vaca

Debe ser leche pura de vaca, pasteurizada, esterilizada, de larga duración o tratada a altas temperaturas (UHT).

No puede ser:

- aromatizada
- coloreada
- evaporada
- condensada;
- leche de origen vegetal
- en polvo (a menos que sea fórmula para lactantes en etapa uno)

Fórmula infantil

Debe ser:

- apropiada desde el nacimiento
- estar hecha de leche de vaca.

Vitaminas Healthy Start

Puede usar su tarjeta prepago Healthy Start para recoger vitaminas Healthy Start de manera gratuita.

Si vive en Inglaterra, busque su proveedor de vitaminas más cercano en el sitio web de Healthy Start del Servicio Nacional de Salud (NHS): www.healthystart.nhs.uk

Si vive en Gales, pregunte a su matrona o auxiliar sanitario dónde recoger sus vitaminas.

Si vive en Irlanda del Norte, le enviaremos una carta explicando cómo solicitar sus vitaminas.

Lleve consigo su tarjeta prepago cuando las recoja.

Para obtener más información y para solicitar el programa Healthy Start del NHS, visite: ***www.healthystart.nhs.uk***

O llámenos al 0300 330 7010. Nuestro centro de contacto está abierto de lunes a viernes, de 8:00 a 18:00 (excepto días festivos)

Síganos en Facebook y Twitter
@NHSHealthyStart

The allpay prepaid card is issued by allpay Ltd pursuant to license by Mastercard International Incorporated. allpay Ltd is a company regulated by the Financial Conduct Authority (FRN 900539) for the issuance of electronic money. Head office and registered address: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (Company No 02933191). Mastercard is a registered trademark of Mastercard International Incorporated.



Healthy Start del NHS

Ayudar a familias jóvenes con bajos ingresos a acceder a alimentos saludables, leche y vitaminas.

¿Qué es Healthy Start del NHS?

Si está embarazada o tiene hijos menores de cuatro años, podría recibir pagos cada cuatro semanas para gastar en:

- leche de vaca
- frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas
- leche de fórmula infantil
- legumbres frescas, secas y enlatadas

También puede obtener vitaminas Healthy Start de manera gratuita.

Usted obtendrá:

- 4,25 libras esterlinas cada semana de su embarazo (a partir de la semana 10)
- 8,50 libras esterlinas cada semana para niños desde el nacimiento hasta el primer año
- 4,25 libras esterlinas cada semana para niños de entre 1 y 4 años

No recibirá más dinero después del cuarto cumpleaños de su hijo, o si ya no recibe beneficios.



Quién puede presentar la solicitud?

Podría cumplir los requisitos para el programa Healthy Start del NHS si tiene al menos 10 semanas de embarazo o tiene al menos un hijo menor de cuatro años.

Además, debe estar recibiendo cualquiera de los siguientes beneficios:

- Child Tax Credit (Crédito tributario por hijos si el ingreso anual de su familia es igual o inferior a 16.190 libras esterlinas)
- Income Support (Apoyo a los ingresos)
- Jobseeker Allowance (Subsidio por búsqueda de empleo vinculado a los ingresos)
- Pension Credit (Crédito de Pensión que incluye una cantidad adicional por cada niño)
- Universal Credit (Crédito universal si el salario mensual neto de su familia es igual o inferior a 408 libras esterlinas por empleo)

También será elegible para el programa Healthy Start del NHS si:

- si tiene menos de 18 años y está embarazada, incluso si no está recibiendo ningún beneficio.
- recibe subsidio de empleo y manutención (Employment and Support Allowance) vinculado a los ingresos y tiene más de 10 semanas de embarazo
- usted o su pareja recibe únicamente la desgravación fiscal para trabajadores («Working Tax Credit run-on» es la desgravación fiscal que recibe en las 4 semanas inmediatamente después de haber dejado de trabajar durante 16 horas o más por semana)

Cómo inscribirse

Visite el sitio web: ***www.healthystart.nhs.uk***

Complete el formulario de solicitud en línea

Reciba su tarjeta prepago por correo postal

Deberá activar su tarjeta para obtener su Número de Identificación Personal (PIN) antes de usarla

Compre alimentos saludables y leche en la mayoría de las tiendas minoristas que venden alimentos y productos lácteos elegibles y aceptan pagos con Mastercard®.

La primera vez que compre con su tarjeta, deberá ingresarla en el lector de tarjetas e introducir su PIN.

Su tarjeta se recargará con el dinero del beneficio cada cuatro semanas.

Puede usar su tarjeta para recoger vitaminas Healthy Start de manera gratuita.