



Fecha de vigencia 1 de octubre de 2020

APROBADO POR WIC

GUÍA DE COMPRAS



CITAS WIC

Nombre del titular de la tarjeta _____ N.º de ID de familia _____

Fecha	Hora	PROPÓSITO DE LA VISITA		
		Seguimiento	Certificaciones	Nutrición/lactancia

NOTIFIQUE A LA OFICINA DE WIC SI USTED

- No puede asistir a una cita programada
- Da a luz
- Tiene preguntas sobre la lactancia o necesita ayuda con la lactancia
- Deja de amamantar
- No puede comprar alimentos de WIC
- Tiene problemas o inquietudes sobre una tienda que acepta WIC
- Tiene preguntas sobre los servicios de WIC
- Se mudará fuera de West Virginia
- Cambia de fórmula
- Tiene una nueva dirección o nuevo número de teléfono.

Lleve esta guía de compras aprobada por WIC a sus citas. Para citas de seguimiento y certificación, traiga a sus hijos, una identificación de todos los participantes, un comprobante de ingresos, un comprobante de domicilio de West Virginia y registros de vacunación.

CÓMO RENOVAR SUS BENEFICIOS

Para mantener sus beneficios de WIC y tener su tarjeta de eWIC activa, necesita conectarse con WIC 4 veces al año.

Sus beneficios de alimentos se renovarán por tres meses, después de completar cada cita de WIC y la actividad de educación nutricional de WIC.



Asista a una cita de WIC dos veces al año

DURANTE SU CITA DE CERTIFICACIÓN DE WIC, NOSOTROS

- Revisaremos y registraremos su comprobante de ingresos, la prueba de identificación de todos los participantes y la prueba de residencia en West Virginia
- Pesaremos y mediremos a cada miembro de su familia inscrito en WIC
- Examinaremos niveles bajos de hierro
- Conversaremos sobre sus intereses y objetivos nutricionales
- Lo conectaremos con otros servicios de salud y comunitarios

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Entre cada cita de WIC, elija una actividad de la lista que proporciona su clínica local de WIC.

Por ejemplo, usted puede:

- Conocer más en línea en WICSmart.com
- Descargar y completar lecciones en la aplicación WICSmart para teléfonos móviles
- Conversar en persona o por teléfono con un nutricionista o consejero de lactancia de WIC



Complete una actividad de educación nutricional de WIC dos veces al año

ÚNASE A WIC SMART

¡Tome su educación nutricional en línea!

Introducción

En su teléfono inteligente o tableta:

1. Encuentre la aplicación “WICSmart.com” en su tienda de aplicaciones o visite WICSmart.com
2. Descargue la aplicación
3. Haga clic en la aplicación y seleccione West Virginia como su agencia
4. Ingrese su n.º de identificación de familia (F00000000000) que se encuentra en la parte interna de la portada
5. Haga clic en iniciar sesión
6. Haga clic en cualquier lección
7. Termine la lección a su propio ritmo; en caso de interrupciones, puede guardar la sesión; haga clic en el botón Save (Guardar) y regrese más tarde para finalizar
8. Una vez que haya finalizado la lección, ya habrá terminado; no es necesario imprimir ni guardar nada; su Programa WIC local le informará el siguiente paso

En su computadora:

- Visite www.wicsmart.com o www.wicsmart.jpma.com
- Seleccione West Virginia como su agencia
- Continúe con los pasos 4 al 8 como se muestra en Getting Started (Introducción).

Cooking Matters®

¿Quiere obtener recetas, consejos y ver videos?

- Visite <http://cookingmatters.org> u obtenga la aplicación móvil @ CookingMatters en su tienda de aplicaciones.

Por favor, asegúrese de completar su lección de educación nutricional al menos una semana antes de la fecha de vencimiento del beneficio.

ACTIVACIÓN DE LA TARJETA eWIC Y ebtEDGE

Llame al número de servicio al cliente que se encuentra al dorso de su tarjeta o inicie sesión en ebtEDGE.com para activar su nueva tarjeta.

Después de seleccionar un número de identificación personal (Personal Identification Number, PIN), su tarjeta está lista para usar. Guarde su tarjeta eWIC y su PIN en un lugar seguro. También puede cambiar su PIN, ver compras y consultar los beneficios actuales y futuros en ebtEDGE.com.

Si ingresa un PIN incorrecto en la tienda, no intente adivinarlo. Si no se ingresa un PIN correcto en el cuarto intento, su PIN se bloqueará. Deberá llamar al 1-888-220-9555 o visitar ebtEDG.com E para cambiar su PIN. Luego deberá esperar hasta después de la medianoche para desbloquear su cuenta antes de poder volver a comprar.

TARJETAS PERDIDAS O ROBADAS

Llame al número de servicio al cliente de WIC, 1-888-220-9555, o a su clínica local de WIC inmediatamente para desactivar la tarjeta. Para recibir una nueva tarjeta, deberá visitar una clínica WIC.

X Comprar, vender, intercambiar o hacer un uso indebido de cualquier otra forma de los beneficios de WIC es un delito. Para denunciar una sospecha de abuso, llame al 1-800-424-9121 o visite <https://www.usda.gov/oig/hotline.htm>

WICSHOPPER™ MOBILE APP

Eliminate confusion about which products are WIC approved in four easy steps:

- 1 Descargar**
WICShopper de su tienda de aplicaciones o visite **EBTShopper.com**
- 2 Seleccionar**
Abra WICShopper y seleccione West Virginia
- 3 Comprar (icon certeza!)**
Escanee o fotografíe el código de barras UPC que está al dorso de los artículos y le diremos si son elegibles para usted y su familia
- 4 Compartir**
Si un artículo que usted cree que debe ser elegible no se escanea según lo aprobado, envíe el UPC y la información del producto directamente al Programa WIC mediante el ícono "I couldn't buy this!" (¡No pude comprar esto!)



Visite **EBTShopper.com** para obtener más información y descargar la aplicación.

COMPRAR EN WIC

- Comprar alimentos en WIC es rápido y fácil con la tarjeta de eWIC que puede deslizar al momento de pagar, al igual que una tarjeta de débito normal
- Se pueden almacenar hasta tres meses de beneficios de alimentos en la tarjeta, pero solo se pueden comprar alimentos disponibles para el período de beneficios actual de 30 días
- Los beneficios estarán en su tarjeta eWIC a la medianoche de la fecha de inicio y vencerán a la medianoche de la fecha de finalización; los beneficios que no gaste para la fecha de finalización ya no están disponibles a la medianoche
- Compre justo lo que necesita cada vez que visite la tienda de comestibles, o elija comprar todos sus alimentos de WIC durante un solo recorrido de compras
- Hay más de 250 tiendas de comestibles aprobadas por WIC en West Virginia; constantemente hacemos mejoras a la experiencia de compra del cliente de WIC.



Comprar, vender, intercambiar, regalar o canjear alimentos comprados con los beneficios de WIC se considera fraude. Esto podría resultar en la terminación del Programa WIC.

AL PAGAR EN LA CAJA

- Separe los artículos de WIC de aquellos que no pertenecen a WIC en su carrito de compras.
- Dígame al cajero que está comprando con su tarjeta eWIC
- Dependiendo de la tienda es posible que deba deslizar su tarjeta eWIC antes o después de que el cajero escanee sus artículos
- Para los artículos que no son elegibles por WIC o que exceden su saldo de WIC disponible, puede pagar con otras formas de pago que incluyen SNAP, efectivo, cheque, tarjeta de débito o crédito, etc.
- Consulte con su tienda sobre el autopago u otros métodos de pago

CONSEJOS Y RECORDATORIOS

Qué llevar a la tienda de comestibles

- Lista de compras
- Tarjeta eWIC
- Saldo de beneficios de WIC
- Guía de compras aprobada por WIC
- Su teléfono celular si descargó la aplicación WICShopper™

Compra inteligente

- Compare los precios de los alimentos y compre la marca menos costosa cuando sea posible
- Use cupones y busque productos BOGO (pague uno, lleve dos) y otras ofertas de la tienda
- Cuento las onzas cuidadosamente para comprar la cantidad máxima de beneficios

X Los reembolsos, vales e intercambios no están permitidos en el Programa WIC de West Virginia.

Pago en caja sencillo

- Revise su recibo antes de aprobar la transacción para asegurarse de que su transacción de WIC se haya completado correctamente
- Conserve los recibos de fórmula infantil o alimentos infantiles comprados con efectivo, cheque, SNAP, tarjeta de crédito o débito. Para obtener más información sobre los beneficios del programa, alcance, salud y nutrición, recetas rápidas y fáciles, y más, visite el sitio web WIC de West Virginia en dhhr.wv.gov/wic

¿Necesita su saldo de beneficios de eWic?

- Llame al 1-888-220-9555
- Visite ebtEDGE.com
- Verifique su último recibo de compras de la tienda de comestibles.
- Visite el portal de participantes de WIC wwichousehold.wvdhhr.org
- Abra la aplicación para teléfono móvil de WICShopper™ si registró su tarjeta



Para obtener más información sobre su tarjeta eWIC, contacte a su oficina local de WIC.

ALIMENTOS INFANTILES



Frutas

Incluye

- CUALQUIER MARCA de ingrediente individual o combinaciones de ingredientes individuales, puede haber agregado de jugo de fruta (por ejemplo, manzana-pera; manzana-mango-kiwi)
- Cualquier etapa (es decir, etapa 1, etapa 2, estilo casero, etc.)
- **Solo** envases de 2 onzas o 4 onzas
- Paquete individual o doble; frascos o envases de plástico
- Cajas de paquetes variados
- Pueden ser variedades orgánicas, con OMG (organismos modificados genéticamente) o sin OMG

No Incluye

- Mezclas con cereales; cenas de comida infantil, pudines, postres (por ejemplo, tarta de durazno) o variedades "delights" con DHA o ARA; frutas infantiles con azúcares agregados, almidones, fibra o sodio; frutas infantiles con yogur; batidos
- Frutas frescas; trozos de fruta Gerber Graduados, fruit puffs, bocadillos de yogur, galletas wagon wheels, barras de frutas y cereales, minifrutas, tiras de frutas o fruits twists; yogur Beech Nut Let's Grow; alimentos Heinz para niños pequeños
- Pouches



Vegetales

Incluye

- CUALQUIER MARCA de verduras de ingrediente individual o combinaciones de ingredientes individuales (p. ej., guisantes y zanahorias)
- Cualquier etapa (es decir, etapa 1, etapa 2, estilo casero, etc.)
- **Solo** envases de 2 onzas o 4 onzas
- Paquete individual o doble; frascos o envases de plástico
- Cajas de paquetes variados
- Pueden ser variedades orgánicas, con OMG (organismos modificados genéticamente) o sin OMG

Not Incluye

- Cenas de comida infantil; verduras infantiles con azúcar agregado, almidones o sodio; variedades que contienen DHA o ARA; verduras infantiles deshidratadas o en polvo
- Verduras frescas; trozos de verduras Gerber Graduados, veggie puffs o wagon wheels; alimentos Heinz para niños pequeños
- Pouches

CÓMO COMPRAR 128 ONZAS DE FRUTAS/VERDURAS (NIÑOS ALIMENTADOS CON FÓRMULA)

1	10	10	32	64
caja de 128 oz	cajas de 12 oz + 4	cajas de 12 oz + 2	envases de 4 oz 0 32	envases de 2 oz
	envases de 2 onzas 0 2	envases de 4 onzas 0 2	paquetes doble de 2 oz	
	paquetes doble de 2 oz 0 1	paquetes doble de 2 oz		
	paquetes doble de 4 oz			



frasco de 2 oz



frasco de 4 oz



2 paquetes de envases de 2 oz (paquete doble)



2 paquetes de envases de 4 oz (paquete doble)

CÓMO COMPRAR 256 ONZAS DE FRUTAS/VERDURAS (NIÑOS ALIMENTADOS ÍNTEGRAMENTE CON LECHE MATERNA)

2	21	21	32	64	128
caja de 128 oz	caja de 12 oz + 2	caja de 12 oz + 1	paquetes doble de 4 onzas	envases de 4 onzas 0 64	envases de 2 onzas
	envases de 2 onzas 0 1	envase de 4 onzas		paquetes doble de 2 oz	
	paquetes doble de 2 onzas				



6 paquetes de kits básicos con envases de 2 oz (caja de 12 oz)



16 paquetes de paquetes dobles de 4 oz (caja de 128 oz)

X Vender, intercambiar, regalar o canjear alimentos comprados con los beneficios de WIC se considera fraude. Esto podría resultar en la terminación del Programa WIC.



Cereal Infantil

Incluye

- CUALQUIER MARCA de grano único o granos mixtos
 - Cebada
 - Avena
 - Arroz
 - Trigo Integral
 - Multigrano
- Cajas o envases de plástico de 8 onzas **solamente**
- Pueden ser variedades orgánicas, con OMG (organismos modificados genéticamente) o sin OMG

No Incluye

- Cereales infantiles que contienen fórmulas infantiles, leche, frutas, hojuelas de frutas, azúcar u otros ingredientes distintos de los cereales (DHA, ARA o probióticos)
- Variedades altamente proteicas
- Cereales infantiles en frasco o lata
- Paquetes de variedades o porciones de una taza

Fórmula Infantil

Incluye

- Fórmula tal como se emite en una tarjeta de eWIC

SOLO PARA LACTANTES



Carne

Incluye

- CUALQUIER MARCA de alimentos para bebés con carne o aves de corral, como ingrediente principal único, con caldo o salsa añadida
- Cualquier etapa (es decir, etapa 1, etapa 2, etc.)
- Envases de 2.5 onzas **solamente**
- Frascos o envases de plástico **solamente**
- Caja multipack
- Pueden ser variedades orgánicas, con OMG (organismos modificados genéticamente) o sin OMG

No Incluye

- Combinaciones de alimentos (es decir, carne y verduras) o cenas (es decir, espagueti y albóndigas)
- Variedades que contienen DHA o ARA
- Carnes infantiles con azúcares añadidos, almidones o sodio
- Palitos de pollo, pavo o carne
- Gerber Graduates Lil' Meals, Lil' Sides, Lil' Entrées o Pasta Pick-ups; Beech Nut Tummy Trays o Mini-Meals; alimentos Heinz para niños pequeños; Nature's Goodness Toddler Cuisine
- Pouches

CÓMO COMPRA 77.5 ONZAS DE CARNE PARA BEBÉS



✓
31
frascos de
2.5 oz



✓
2
12 paquetes de frascos de 2.5 oz (30 oz)
+
7
frascos de 2.5 oz

Los bebés nacen para ser amamantados. La leche materna es todo lo que el bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.

**PARA UN CUERPO FUERTE
SE NECESITAN
HUESOS FUERTES**





Queso

Incluye

- CUALQUIER MARCA rebanada, triturada o bloque 100 % natural
- Paquetes de 8 o 16 onzas
 - Colby
 - Cheddar
 - Mozzarella (parcialmente descremado o entero)
 - Americano (con proceso de pasteurización)
 - Suizo
 - Monterey Jack
 - Mezcla de cualquiera de estos quesos
- Bajos en grasa; reducidos en grasa; libres de grasa; sin grasa
- Bajos en colesterol; bajos en sodio
- Fortificados con calcio
- Fortificados con vitamina D
- Queso reducido en lactosa

No Incluye

- Cualquier variedad no indicada
- Rebanadas, cubos, queso desmenuzado o tiras de queso envueltos individualmente
- Comidas a base de queso, productos de queso, queso de imitación, salsas de queso, queso crema o queso de untar
- Queso con pimienta, pimiento, hierbas añadidas, especias, condimentos y saborizantes (vino o ahumado)
- Queso con adición de probióticos, DHA o ARA (p. ej., cultivos activos, etc.)
- Queso elaborado con leche cruda
- Quesos delicatessen o importados; quesos Kosher
- Paquetes de tamaños de porción individual o paquetes de peso aleatorio
- Orgánicos; quesos sin lactosa
- Queso de cabra, oveja o yogur



Huevos

Incluye

- CUALQUIER MARCA de CUALQUIER TAMAÑO de huevos de gallina blancos
- Empaquetados por docena **solamente**

No Incluye

- Marrón, no enjaulados, anidado naturalmente, fértil en libertad o huevos de gallina con alimentación vegetariana; mezclas de huevo en polvo o líquido; sustitutos del huevo; duro hervido
- Huevos libres de antibióticos o de hormonas de crecimiento; orgánicos, reducidos en colesterol o reducidos en grasas saturadas; huevos especiales (incluidos los pasteurizados o fortificados/enriquecidos con vitamina E, DHA u Omega 3) como Egglard's Best





SOLO PARA NIÑOS DE 12 A 23 MESES

Leche Entera

Incluye

- Leche entera en sus variedades blanca, de chocolate o sin lactosa
- Si se solicita, leche evaporada fortificada con vitamina D en latas de 12 onzas **solamente**
- Leche de soya: Leche de soya Pacific Ultra Original, leche de soya regular 8th Continent Original, leche de soya de vainilla 8th Continent, leche de soya Silk Original, leche de soya no perezcedera Silk Original y leche de soya Great Value Original



Cómo leer su recibo



1.00 gal = 1 galón



.75 gallon = ¾ galón



.50 gal = ½ galón

No Incluye

- Grasa reducida (2%), superdescremada, ultradescremada; leche de almendras; leche de coco; leche con cultivos como suero de leche; leche de cabra; leche de arroz; leche con proteína de soya añadida, esteroides vegetales, DHA, ARA u Omega 3; tofu; leche orgánica; leche con sabor a fruta; otra leche no láctea o cruda
- Paquetes de tamaño de porción individual; envases de vidrio; envases de tamaño de pinta
- Leche condensada azucarada, leche evaporada entera; leche evaporada sin grasa
- Leche de soya entera o sin grasa; leche de soya sabor chocolate; leche de soya Silk Vanilla, u otros sabores que no se muestran en la imagen
- Leche A1® y A2®
- Vitaminados



Dos 1/2 galones no pueden ser sustituidos por un galón

Lácteos



SOLO PARA NIÑOS DE 12 A 23 MESES

Yogur de Leche Entera

Envases de 32 onzas

	Natural	Vainilla	Fresa
Dannon	●	●	
Essential Everyday	●		
Kroger	●	●	
Morning Fresh Farms	●		
Mountain High	●	●	●
Weis	●		



Yogur de Leche Entera

Multipacks

Cualquier sabor/variedad

- Taza de 4 onzas, paquete de 4 Noosa



Recipiente simple

Cualquier sabor/variedad

- Taza de 8 onzas Noosa



CÓMO COMPRAR 32 ONZAS DE YOGUR



✓
1
32 oz



✓
2
tazas de 4
onzas en un



✓
4
tazas de 8 oz

No Incluye

- Yogures vendidos con mezclas de ingredientes (como granola, caramelos, nueces, etc.)
- Yogur líquido
- Variedades de yogur griego
- Yogur orgánico
- Yogur congelado
- Yogur con edulcorante artificial, reducido en calorías o sin calorías (es decir, light and fit, carb master, etc.)

Lácteos



SOLO PARA MUJERES Y NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

Leche baja en grasa o sin grasa

Incluye

- Leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) en sus variedades blanca, con chocolate o sin lactosa
- Si se solicita, leche descremada en polvo en caja de 25.6 onzas
- Leche de soya: Leche de soya Pacific Ultra Original, leche de soya regular 8th Continent Original, leche de soya de vainilla 8th Continent, leche de soya Silk Original, leche de soya no perecedera Silk Original y leche de soya Great Value Original



Cómo leer su recibo



1.00 gal = 1 galón



.75 gallon = $\frac{3}{4}$ galón



.50 gal = $\frac{1}{2}$ galón

No Incluye

- Grasa reducida (2%), superdescremada, ultradescremada; leche de almendras; leche de coco; leche con cultivos como suero de leche; leche de cabra; leche de arroz; leche con proteína de soya añadida, esteroides vegetales, DHA, ARA u Omega 3; tofu; leche orgánica; leche con sabor a fruta; otra leche no láctea o cruda
- Paquetes de tamaño de porción individual; envases de vidrio; envases de tamaño de pinta
- Tamaños de porción individual empaquetados en una caja más grande sustituidos por una caja de 25.6 onzas
- Leche condensada azucarada, leche entera evaporada fortificada con vitamina D, leche evaporada reconstituida, leche evaporada sin grasa.
- Leche de soya entera o sin grasa; leche de soya sabor chocolate; leche de soya Silk Vanilla, u otros sabores que no se muestran en la imagen
- Leche A1® y A2®
- Vitaminados



Dos 1/2 galones no pueden ser sustituidos por un galón

Lácteos



SOLO PARA MUJERES Y NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

Yogur Bajo en Grasa o Descremado

Envases de 32 onzas

	Natural	Vainilla	Fresa	Fresa-Banana	Arándano	Durazno	Variedades con probióticos
Best Choice	●	●	●				
Coburn Farms	●	●					
Dannon	●	●					
Essential Everyday	●	●	●		●		
Food Club	●	●	●				
Food Lion	●	●					
Giant	●	●					
Giant Eagle	●	●					
Great Value	●	●	●	●		●	
Kroger	●	●					
Morning Fresh Farms	●	●					
Mountain High	●	●					
Our Family	●	●	●		●	●	
Weis	●	●	●		●	●	●
Yoplait	●	●	●	●	●	●	



Lácteos



SOLO PARA MUJERES Y NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

Multipacks de Yogur Bajo en Grasa de 16 onzas

Incluye: Cualquier sabor/variedad

- Tubo de 2 onzas Kroger, paquete de 8
- Tubo de 2 onzas de Yoplait Go-Gurt, paquete de 8, - excepto sin lácteos y granizado
- Taza de 4 onzas de Activia, paquete de 4
- Taza de 4 onzas de Activia sin lactosa, paquete de 4

No Incluye

- Yogures vendidos con mezclas de ingredientes (como granola, caramelos, nueces, etc.)
- Yogur líquido
- Variedades de yogur griego
- Yogur orgánico
- Yogur congelado
- Yogur con edulcorante artificial, reducido en calorías o sin calorías (es decir, light and fit, carb master, etc.)

CÓMO COMPRAR 32 ONZAS DE YOGUR



✓
2

tazas de 4
onzas en un



✓
2

tubos de 2
onzas en un



✓
1

tazas de 4 onzas en un
paquete de 4

+

1

tubos de 2 onzas en paquete



Lácteos



SOLO PARA MUJERES Y NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

Multipacks de yogur bajo en grasa de 32 onzas

Incluye: Cualquier sabor/variedad

- Tubo de 2 onzas de Yoplait Go-Gurt, paquete de 16
- excepto sin lácteos y granizado
- Taza de 4 onzas de Yoplait, paquete de 8

No Incluye

- Yogures vendidos con mezclas de ingredientes (como granola, caramelos, nueces, etc.)
- Yogur líquido
- Variedades de yogur griego
- Yogur orgánico
- Yogur congelado
- Yogur con edulcorante artificial, reducido en calorías o sin calorías (es decir, light and fit, carb master, etc.)

CÓMO COMPRAR 32 ONZAS DE YOGUR



1

tubos de 2 onzas
en paquete de 16



1

tazas de 4 onzas
en un paquete

**ALIMÉNTATE
CON FRUTAS
Y VERDURAS**



FRUTAS**Incluye**

- Frutas frescas, enteras, precortadas o en tajadas
- Frutas enlatadas en jugo al 100 % o congeladas envasadas en jugo en recipientes de metal, papel, vidrio o plástico
- Bandejas de frutas y opciones de porción única sin azúcares agregados, saborizantes, grasa, aceite, salsas, aderezos, croutons ni nueces
- Frutas en bolsas, envases plásticos o cajas
- Puede ser orgánico

**No Incluye**

- Frutas secas
- Jugo, mermeladas, jaleas o productos para untar de frutas
- Frutas con adición de azúcar, sodio, saborizantes, aderezos, grasa o aceite
- Frutas ornamentales como calabazas pintadas, brotes o flores comestibles
- Cestas de frutas o frutas del área de delicatessen/barra de ensaladas
- Bandejas de frutas con salsas
- Panecillos de frutas o productos horneados
- Mezclas de frutas y nueces
- Frutas enlatadas envasadas en almíbar
- Frutas en gelatina; sorbete; granizados frutales o barras de frutas
- Aperitivos o rollos de fruta

Si un artículo no se escanea según lo aprobado, utilice la aplicación WIC Shopper para enviar el UPC para el Programa WIC mediante el ícono "I couldn't buy this!" (¡No pude comprar esto!).

VERDURAS

Incluye

- Verduras frescas, enteras, precortadas o en tajadas
- Bandejas de verduras u opciones de porción única sin salsas, aderezos, croutons ni nueces
- Verduras enlatadas o congeladas en recipientes de metal, papel, vidrio o plástico
- Batatas
- Papas blancas, amarillas, moradas o rojas
- Verduras en bolsas, envases plásticos o cajas
- Regulares o bajas en sodio
- Puede ser orgánico



No Incluye

- Verduras secas
- Verduras con azúcar agregado, sodio, saborizantes, edulcorantes artificiales, aderezos, grasa o aceite
- Jugo
- Verduras en escabeche o aceitunas (es decir, encurtidos, condimentos, chucrut, etc.)
- Condimentos (es decir, kétchup, salsa, chutney, guacamole, salsa para pasta, salsa para pizza, salsa para espagueti, etc.)
- Hierbas o especias frescas o secas
- Sopas
- Verduras ornamentales como chiles en cuerda, calabazas o brotes comestibles
- Bandejas de verduras con salsa
- Cestas de verduras o verduras del área de delicatessen/barra de ensaladas
- Panecillos de verduras o productos horneados
- Verduras en crema, salteados o empanizados (es decir, maíz en crema)
- Pasta de verduras o mezclas de arroz; mezclas de verduras congeladas con salsas
- Enlatados de verduras caseros o conservas de verduras caseras
- Papas congeladas procesadas (es decir, papas fritas, tater tots, papas doblemente horneadas, papas hash browns)
- Kits de ensaladas
- Productos de tomate con hierbas, especias o azúcares agregados

Los frijoles enlatados como el pinto, el norteño, el blanco y el rojo, etc., se pueden comprar con los beneficios de las leguminosas.



LOS NIÑOS APRENDEN AL OBSERVARLO



SOLO PARA MUJERES

JUGO

Incluye

- Jugo de frutas o verduras 100 % pasteurizados y sin azúcar agregado
- Latas, envases plásticos, jarras o cartones solamente

No Incluye

- Jugo con azúcar agregado o sustitutos del azúcar, mezclas de jugos de frutas o verduras, Juicy Juice, jugo de uva, bebidas de jugo o cócteles, jugos gasificados, bebidas deportivas, sidras, jugo de limón o lima, jugos orgánicos, jugo fresco, jugo para niños, variedades de V8 Splash o Fusion
- Botellas de vidrio; paquetes de tamaño de porción individual

Concentrados no perecederos de 11.5 ounces

	Manzana	Uva
Welch's	●	●

Frozen Concentrate 12 ounces

	Manzana*	Uva* blanco, morada o roja	Naranja*	Piña
Always Save	●			cualquier marca en la tienda
Best Choice	●			
Best Yet	●			
Essential Everyday	●	●		
Food Club	●	●		
Food Lion	●			
Giant	●	●		
Great Value	●	●		
Hy-Top	●	●		
IGA	●			
Kroger	●	●		
Our Family	●			
Piggly Wiggly	●			
Tipton Grove	●			
Valu Time	●			
Weis Quality	●			

*Con o sin calcio



SOLO PARA NIÑOS

Jugo no perecedero o refrigerado

64 onzas = 1/2 galón

128 onzas = 1 galón

**Con o sin calcio*

***Regulares o bajos en sodio*

El jugo de verduras Kroger está disponible en original o picante

Incluye

- Jugo de frutas o verduras 100 % pasteurizados y sin azúcar agregado
- Latas, envases plásticos, jarras o cartones solamente

Not Included

- Jugo con azúcar agregado o sustitutos del azúcar, mezclas de jugos de frutas o verduras, Juicy Juice, jugo de uva, bebidas de jugo o cócteles, jugos gasificados, bebidas deportivas, sidras, jugo de limón o lima, jugos orgánicos, jugo fresco, jugo para niños, variedades de V8 Splash o Fusion
- Botellas de vidrio; paquetes de tamaño de porción individual

	Manzana*	Uva- blanco, morada o roja	Tomate**	Veduras**	Naranja*	Piña
Always Save	●	●			cualquier marca en la tienda	
Best Choice	●	●	●	●		
Best Yet	●	●		●		
Essential Everyday	●	●	●	●		
Food Club	●	●	●	●		
Food Lion	●	●	●			
Giant	●	●	●	●		
Giant Eagle	●	●				
Great Value	●	●	●	●		
Harvest Classic	●	●		●		
Hy-Top	●	●	●	●		
IGA	●	●	●	●		
Kroger	●	●		●		
Our Family	●	●	●	●		
Piggly Wiggly	●	●				
Shurfine	●	●	●	●		
Tipton Grove	●	●		●		
That's Smart		●				
Tree Top	●					
Valu Time		●				
Weis Signature	●					
Weis Quality	●	●		●		

JUGO



**COMIENZE CADA
DIA DE MANERA
INTEGRAL**



CEREALES PARA EL DESAYUNO

● = Mínimo de 51 % de cereales integrales ● = Fuente del 100 % del valor diario del ácido fólico ● = Libre de gluten

Incluye

- Cajas o bolsas
- Cereal frío en cajas de 12 a 36 onzas o bolsas
- Cereal caliente en cajas de 11 a 36 onzas

Not Include

- Bolsas o paquetes de porción única **excepto** avena instantánea Quaker
- Cereales orgánicos
- Paquetes de variedades



Best Choice de trigo glaseado triturado sabor arce y azúcar moreno



Best Choice de trigo glaseado triturado sabor fresa



Best Yet de trigo glaseado triturado sabor fresa



Essential Everyday de trigo glaseado triturado sabor fresa



Food Club de trigo triturado con crema de fresa tamaño bocado



Food Lion de trigo glaseado triturado sabor fresa



General Mills Cheerios Original



General Mills Multi-Grain Cheerios



General Mills Kix Berry



General Mills Kix Original



General Mills Kix Honey



General Mills Rice Chex



General Mills Corn Chex



General Mills Cinnamon Chex



General Mills Vanilla Chex



General Mills Blueberry Chex



General Mills Fiber One Honey Clusters



Kroger de trigo glaseado triturado sabor crema de fresa

CEREALES PARA EL DESAYUNO



Kellogg's
Corn Flakes



Kellogg's
Crispix



Kellogg's
Frosted Mini-Wheats
Original



Kellogg's
Frosted Mini-Wheats
Little Bites



Kellogg's
Frosted Mini-Wheats
Touch of
Fruit
Raspberry



Kellogg's
Frosted Mini
Wheats
Filled Mixed
Berry



Kellogg's
Rice Krispies



Kellogg's
Special K



Kellogg's
Special K
Protein
Honey
Almond
Ancient
Grains



Kellogg's
Special K
Protein
Original Multi
Grain Touch
of Cinnamon



Kellogg's
Special K
Banana



Malt-O-Meal
CoCo Wheats



Malt-O-Meal
Mini Spooners
de crema de
arándanos o de
fresa



Post
Honey Bunches
of Oats
Vanilla
Bunches



Post
Honey Bunches
of Oats
con
almendras



Post
Honey Bunches
of Oats
con miel
tostada



Post
Honey Bunches
of Oats
con pacanas
con jarabe
de arce
y azúcar
moreno



Post
Great Grains
Banana Nut
Crunch



Quaker
Instant
Oatmeal
Original Only
(paquetes
individuales)



Quaker
Life
Original
solamente



Quaker
Oatmeal
Squares
con azúcar
moreno



Quaker
Oatmeal
Squares
sabor canela



Quaker
Oatmeal
Squares
sabor arce
dorado



Quaker
Oatmeal
Squares
sabor nuez y
miel



Weis
trigo
desmenuzado
sabor fresa
glaseada



CÓMO COMPRAR 36 ONZAS DE CEREAL



No se exige que las tiendas de comestibles que aceptan WIC almacenen todas las marcas aprobadas por WIC que se enumeran en esta guía. Ellos tendrán una variedad razonable de cada tipo de alimento de WIC.





**Comience con lo simple con
MyPlate**

Granos

GRANOS INTEGRALES

Pan

Incluye

- Pan integral y de grano entero
- Paquetes de 16 a 24 onzas

No Incluye

- Panes que no aparecen en la imagen
- Orgánicos

16 a 24 onzas



Best Choice
100 % de trigo integral



Food Lion
100 % de trigo integral



Giant Eagle
100 % de trigo integral



Giant
100 % de trigo integral



Healthy Life
100 % de trigo integral



Kroger
100 % de trigo integral



Lewis Bake Shop
100 % de trigo integral



Nature's Own
100 % de trigo integral con miel



Nature's Own
Grano integral
100 % sin azúcar



Our Family
100 % de trigo integral



Pepperidge Farm
100 % de trigo integral con canela Swirl con uvas pasas



Pepperidge Farm
estilo liviano
100 % de trigo integral



Pepperidge Farm
muy delgado
100 % de trigo integral



Pepperidge Farm
trigo suave estilo liviano



Pepperidge Farm
Centeno con semillas integral



Pepperidge Farm
100 % trigo integral molido con piedra



Schmidt's
Old Tyme
100 % de trigo integral



Schwebel's
100 % de trigo integral



Weis
100 % trigo integral



Wonder
100 % de trigo integral

GRANOS INTEGRALES

16 a 20 onzas



Sara Lee
100 % de trigo
integral

16 a 24 onzas



Kroger
100 % trigo
integral con
parte superior
redonda



Nickles
100 % de
trigo integral

20 onzas



Great Value
100 % de trigo
integral



Nature's Own
100 % trigo
integral



Nature's Own
100 % grano
entero

20 a 22 onzas



Pepperidge Farm
Grano integral
brotado suave

24 onzas



Arnold
100 % grano
de trigo
integral



**Pepperidge
Farm**
Farmhouse
100 % de trigo
integral



**Pepperidge
Farm**
Grano integral
100 % trigo
integral



**Pepperidge
Farm**
Grano integral
15 granos



**Pepperidge
Farm**
Grano
integral de
trigo alemán
oscuro



**Pepperidge
Farm**
Grano integral
de trigo integral
con miel



**Pepperidge
Farm**
Grano integral
de avena



**Private
Selection**
Sin azúcar
100 % trigo
integral



**Private
Selection**
100 % trigo
integral

Granos



Panecillos

Incluye

- Trigo integral y de grano entero
- Paquetes de 12 a 16 onzas

No Incluye

- Panecillos que no aparecen en la imagen
- Orgánicos

12 onzas



Pan para sándwich
Arnold
100 % de trigo integral



Kroger
panecillos
100 % de trigo integral

13 onzas



Kroger
panecillos para perros calientes
100 % de trigo integral



Nature's Own
panecillos para perros calientes
100 % de trigo integral

14 onzas



Kroger
panecillos para hamburguesa
100 % de trigo integral



Great Value
panecillos para hamburguesas o perros calientes
100 % de trigo integral

14.5 onzas



Pepperidge Farm
panecillos para hamburguesas
100 % trigo integral



Kroger
panecillos tipo Hoagie Rolls
100 % de trigo

15 onzas



Nature's Own
panecillos para hamburguesa
100 % de trigo integral



Schmidt Old Tyme
panecillos 100 % trigo integral para hamburguesas o perros calientes



Weis Quality
panecillos de trigo blanco para hamburguesas o perros calientes

16 onzas



Arnold
panecillos 100 % trigo integral para hamburguesas o perros calientes



Brownberry
panecillos 100 % trigo integral para hamburguesas o perros calientes



Granos

Tortillas

Incluye

- Tortillas de trigo integral hechas con harina de trigo integral
- Tortillas de maíz hechas con harina de masa molida
- Paquetes de 16 onzas **solamente**

No Incluye

- Marcas de tortillas que no aparecen en la imagen
- Tortillas de harina
- Tortillas saborizadas
- Tortillas orgánicas, refrigeradas o congeladas

● = Libre de gluten

Trigo Integral



Best Choice



Celia's



Chi-Chi's
Fajita Style



Essential
Everyday



Food Club



Food Lion



Giant



Giant Eagle



Great Value



IGA



Kroger



La Banderita



Mi Casa



Mission



Nature's
Promise



Ortega



Our Family



Tio Santi



Weis

Maize



Best Choice



Celia's



Chi-Chi's



Essential
Everyday



Giant



Giant Eagle



Hytop



IGA



Kroger
Libre de gluten



La Banderita



Mission



Our Family



Arroz Integral

Incluye

- CUALQUIER MARCA de arroz integral sin azúcar agregado, grasas, aceites o sal
- Puede ser instantáneo, para hervir en bolsa, de cocción rápida o regular
- Paquetes de 14 a 32 onzas

No Incluye

- Orgánicos
- Arroz basmati, salvaje, wehani, blanco o jazmín
- Trigo burgol
- Cebada
- Harinas
- Arroz sazonado o saborizado
- Arroz refrigerado o congelado
- Listo para servir, precocido o de porción única
- Arroz integral mezclado con cualquier otro tipo de arroz





Granos

Avenas

Incluye

- CUALQUIER MARCA de avena tradicional o copos de avena de cocción rápida o regular sin azúcares, grasas, aceites ni sal agregados
- lata de 16 o 18 onzas **solamente**

No Incluye

- Porción única
- Orgánicos
- Cortada al acero
- Instantánea
- Sin cajas
- Sin bolsas



La avena instantánea es **SOLO** para comprar en el marco de los beneficios de los cereales para el desayuno.



Pasta

Incluye

- Trigo integral o de grano entero
- Sin azúcar agregado, grasas, aceites o sal
- Paquetes de 16 onzas **solamente**



	Cabello de ángel	Coditos	Linguini	Macarrones	Penne	Penne Rigate	Rotini	Espaguetis	Espirales	Espaguetis finos
Barilla <i>Integral</i>	•	•	•		•		•	•		•
Best Choice <i>Trigo Integral</i>							•	•		
Essential Everyday <i>Trigo Integral</i>				•	•		•	•		•
Food Club <i>Trigo Integral</i>						•		•		
Giant Eagle <i>100 % de Trigo Integral</i>		•				•	•	•		
Great Value <i>Trigo Integral</i>		•	•		•		•	•		•
Hodgson Mill <i>Trigo Integral</i>	•	•						•	•	•
Kroger <i>100 % Granos Integrales</i>					•		•	•		•
Our Family <i>Trigo Integral</i>							•	•		
Ronzoni Healthy Harvest <i>Integral</i>			•			•	•	•		•
Weis <i>Trigo Integral</i>	•					•	•	•		

ALGUNOS EJEMPLOS DE CÓMO COMPRAR 32 ONZAS DE GRANOS ENTEROS



2 BARRAS
de pan de 16 oz



1 BARRA
de pan de 16 oz
+
1 PAQUETE
de tortillas de 16 oz



1 CAJA
de arroz de 16 oz
+
1 PAQUETE
de tortillas de



2 BOLSAS
de arroz de 16 oz



2 PAQUETES
de tortillas
de 16 oz



1 BARRA
de pan de 16 oz
+
1 BOLSA
de arroz de 16 oz



1 BARRA
de pan de 20 oz
+
1 BOLSA
de 12 oz
de panecillos



2 CAJAS
de 16 oz de
pasta



1 CAJA
de 16 oz de pasta
+
1 BOLSA
de 16 oz
de panecillos



1 BOLSA
de 14 oz de panecillos
+
1 LATA
de 18 oz de avena



2 LATAS
de 16 oz de avena



+



o



o



o



o

1 LATA
de 16 oz de avena
+
1
pan o arroz o pasta o tortilla de 16 oz

COME SNACKS
COMO UN
SUPERHÉROE





LEGUMBRES

Frijoles

Incluye

- Frijoles secos, lentejas o guisantes de cualquier variedad, incluidos orgánicos y cualquier variedad combinada de CUALQUIER MARCA
- Bolsas de 16 onzas **solamente**
- CUALQUIER MARCA de cualquier tipo de frijoles enlatados, incluidos los frijoles refritos sin grasa, sin azúcar agregado, grasas, aceites o carne
- Pueden ser bajos en sodio u orgánicos
- Se pueden elegir frijoles enlatados por frijoles secos como se detalla en el saldo de beneficios de eWIC
- Latas de 15 a 16 onzas **solamente**

No Incluye

- Frijoles o frijoles enlatados con paquetes de saborizantes agregados o saborizantes, azúcares, grasas, colorantes, aceites o carne adicionales
- Sopas o mezclas para sopas
- Cajas de frijoles; frijoles a granel o sueltos; nueces crudas o tostadas
- Frijoles horneados o carne de cerdo y frijoles
- Chile enlatado
- Guisantes o frijoles estilo gourmet; hummus

Variedades tales como judías verdes, guisantes verdes, habichuelas verdes, frijoles anaranjados, frijoles amarillos y frijoles de soja estilo edamame se pueden comprar solo con beneficios en efectivo.



Proteína

Mantequilla de maní

Compra no disponible para niños menores de dos años

Incluye

- CUALQUIER MARCA de preparado comercial, variedades preempaquetadas de mantequilla de maní simple, baja en azúcar o baja en sodio, incluidos los estilos suave, crujiente o extra crujiente y con trozos
- Frascos de 16 a 18 onzas **solamente**
- Variedades naturales u orgánicas sin aceite de palma

No Incluye

- Mantequilla de maní batida; combinaciones que incluyen aquellas con gelatina, miel, chocolate, malvavisco o sabores agregados; otras mantequillas de nueces (es decir, almendra, soya, sésamo, girasol, marañón, avellana, etc.)
- Reducida en grasas, libre de grasas, baja en carbohidratos o para untar
- Mantequilla de maní con nueces tostadas o con nueces en miel
- Mantequilla de maní de especialidad o gourmet
- Mantequilla de maní con adición de nutrientes como vitamina E, DHA o ARA
- Paquetes de tamaño de porción individual, incluidos tubos, en porciones o en envases para llevar
- Mantequilla de maní molida a granel o fresca
- Mantequilla de maní en polvo

Conversiones de leguminosas y mantequilla de maní



1 BOLSA
de 16 onzas de
frijoles es
1 recipiente



4 LATAS
de 15-16 onzas
de frijoles es
1 recipiente



1 FRASCO
de 16 a 18 oz de
mantequilla de maní es
1 recipiente



3 LATAS
de 15-16 onzas de
frijoles es 0.75
del recipiente



2 LATAS
de 15-16 onzas
de frijoles es 0.50
del recipiente



1 LATA
de 15-16 onzas de
frijoles es 0.25 del
recipiente



La mantequilla de maní no se recomienda para niños menores de dos años debido al riesgo de asfixia.



Proteína

SOLAMENTE PARA MUJERES QUE AMAMANTAN PLENAMENTE, ESTÁN EMBARAZADAS Y AMAMANTANDO O QUE TIENEN UN EMBARAZO MÚLTIPLE

Pescado

Incluye

- CUALQUIER MARCA de atún al agua en trozos; salmón rosado
- Latas de 5 onzas, 6 onzas, 7.5 onzas o 14.75 onzas

No Incluye

- Sardinas o caballas; atún blanco, aleta amarilla, blanco troceado, blanco sólido, tongol u otro atún especial; salmónes azul, keta, rojo, rey o coho
- Desmenuzado o rallado; bajo en sodio; seleccionado, sofisticado o sólido
- Orgánicos
- Pescado con saborizantes agregados, otras especias o ingredientes además de sal, aceite o agua
- Gourmet, filetes, pescado fresco, seco, congelado o ahumado
- Bolsas o paquetes de aluminio
- Paquetes de tamaño de porción individual
- Combinación de pescado y galletas saladas o productos para untar de pescados

CÓMO COMPRAR 30 ONZAS DE PESCADO



2 LATAS
de 14.75 oz
de pescado



1 LATA
de 14.75 oz de pescado
+
3 LATAS
de 5 oz de pescado



1 LATA
de 14.75 oz de pescado
+
2 LATAS
de 6 oz de pescado



4 LATAS
de 7.5 oz de pescado



5 LATAS
de 6 oz de pescado



6 LATAS
de 5 oz de pescado



2 LATAS
de 7.5 oz de pescado
+
3 CANS
de 5 oz de pescado

ACUERDO DEL PARTICIPANTE WEST VIRGINIA WIC

¿Qué espera WIC de mí?

- **Comprar alimentos autorizados por WIC:** Solo compraré alimentos mencionados en mi lista de compras WIC con mi tarjeta eWIC. Utilizaré estos alimentos únicamente para la persona en el programa.
- **Uso correcto de los beneficios WIC:** Seguiré el Programa WIC y las reglas de compra al utilizar mis beneficios WIC. No venderé, canjearé, regalaré o intercambiaré los beneficios WIC, los alimentos o la fórmula comprados con beneficios WIC.
- **Conservaré todos los recibos de compra privada de alimentos o fórmula idénticos a aquellos emitidos por WIC:** Estos recibos serán la documentación que proporcionaré al Programa WIC, en caso de que se me solicite, para comprobar que no estoy vendiendo, canjeando, regalando o intercambiando alimentos o fórmula proporcionados por el Programa WIC.
- **No intercambiaré la fórmula en la tienda. Devolveré toda fórmula alimento para bebé no utilizado a la Clínica WIC.** Usaré mis beneficios WIC con cuidado. En caso de robo o pérdida, notificaré a mi Clínica WIC local inmediatamente. Comprendo que no recibiré un reemplazo de los beneficios en caso de su pérdida o robo.
- **Ir a una clínica a la vez:** Obtendré beneficios únicamente de una clínica a la vez. Si cambio de residencia fuera del estado, puedo solicitar una transferencia.
- **Asistiré a mis citas WIC:** Asistiré a todas mis citas o llamaré con antelación en caso de que no pueda asistir.

- **Cortesía común:** Trataré al personal de WIC y de la tienda de abarrotes con cortesía y respeto. Comprendo que en caso de que, quien cuida de mí o cualquier persona que compre beneficios a mi nombre abuse verbalmente, acose, amenace o dañe físicamente a un miembro del personal de WIC o de la tienda de abarrotes, mi familia puede perder los beneficios WIC.

¿Qué puedo esperar de WIC?

- **Alimentos WIC:** Si califico para WIC, obtendré beneficios para comprar alimentos saludables en la tienda de comestibles. Comprendo que WIC es un programa suplementario y no provee todos los alimentos o fórmula necesarios en el mes.
- **Información sobre nutrición y lactancia materna:** WIC me dará consejos para una alimentación saludable y una vida activa. WIC me proporcionará apoyo para amamantar.
- **Información sobre servicios de salud:** WIC me ayudará a encontrar un doctor y referirme a otros servicios cuando sea necesario.
- **Trato justo:** El personal de WIC me tratará con cortesía y respeto. Tengo el derecho de solicitar una audiencia imparcial si no estoy de acuerdo con una decisión sobre mi elegibilidad para WIC. Entiendo que debo solicitar una audiencia justa escribiendo o llamando a mi clínica local de WIC o a la oficina estatal de WIC dentro de los 60 días a partir de la fecha en que recibí una carta que me informaba sobre mi elegibilidad para WIC. Si tengo algún comentario sobre mi clínica local de WIC, puedo contactar al programa estatal de WIC. La dirección es 350 Capitol Street, Room 519, Charleston, WV 25301. El número de teléfono es (304) 558-0030.

Al participar en WIC, entiendo y estoy de acuerdo en que:

- Toda la información proporcionada a WIC es verdadera. El personal de WIC podrá revisar periódicamente cualquier parte de esta información.
- Si infrinjo las reglas o hago declaraciones falsas, engaño u oculto intencionalmente información sobre mi elegibilidad para el Programa WIC, comprendo que:
 - Yo o mi hijo podemos ser expulsados de WIC, y tendré que pagar al Programa WIC el monto gastado en alimento, fórmula o extractores de leche materna que no debí de haber recibido o que vendí o canjeé.
- Reportaré inmediatamente todo cambio en mi dirección, número de teléfono, ingreso, número de integrantes de mi familia, elegibilidad para Medicaid o si ya no estoy amamantando.
- Autorizo al personal del WIC para medir la altura y peso de mi hijo y a extraer una pequeña cantidad de sangre para revisar el nivel de hierro en mi hijo o en mi persona. Comprendo que esta información es necesaria para determinar mi elegibilidad WIC.
- El Programa WIC recolecta de manera voluntaria los números de seguridad social para fines de identificación. Esto, de conformidad con la Ley de Reforma Fiscal de 1976 (Tax Reform Act of 1976).
- WIC mantendrá mi información o la de mi(s) hijo(s) de manera confidencial y la compartirá únicamente conforme sea necesario para determinar mi elegibilidad y como referencia para otros servicios.
- El personal de WIC puede compartir mi información con mi proveedor de servicios de salud, otra clínica WIC, o programas de salud, educación o servicio social.
- Mi información también puede ser utilizada para llevar a cabo evaluaciones de calidad en el Programa WIC.
- Se me ha asesorado y comprendo mis derechos y responsabilidades.

¿TIENE PREGUNTAS?

Simplemente llame al 304-558-0030 o comuníquese con su clínica local de WIC en:



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia [estatal o local] en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al [800] 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, [AD-3027] que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al [866] 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

[1] correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

[2] fax: [202] 690-7442; o

[3] correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

WIC-02 (10/2020)

