

Lista de alimentos de WIC



Guía de compras para los alimentos aprobados por WIC de Oregon



Vigente a partir del 1° de octubre de 2016





¡Consejos para una salida de compras exitosa con eWIC!

- Si tiene un teléfono inteligente, use la **aplicación gratuita WICShopper para escanear los alimentos** mientras compra. Asegúrese de **registrar su tarjeta de eWIC con la aplicación** para poder revisar los beneficios desde su teléfono.
- **Solicite revisar el recibo** que se imprime después de pasar la tarjeta de eWIC. Asegúrese de que estén incluidos todos sus alimentos de WIC antes de aprobar la compra.
- Si descubre que no puede usar sus beneficios de WIC para un producto, **puede avisarle al cajero que desea devolverlo**. Si ya lo pagó con su propio dinero, puede dirigirse sin problemas al sector de atención al cliente y solicitar un reembolso.
- Si necesita informar un problema con una compra de WIC, **guarde su recibo**.

¿Tiene otras preguntas sobre sus beneficios de WIC?

- Revise su saldo de beneficios en www.ebtedge.com o llame al 1-844-234-4946 (gratuito).
- En caso de tener preguntas sobre cantidades o alimentos de WIC, hable con su clínica de WIC.

Frutas y verduras FRESCAS

✓ COMPRE

- Enteras, precortadas, ralladas o empaquetadas
- Ensaladas y verduras de hoja verde en bolsa
- Se aceptan frutas y verduras orgánicas



⊘ NO COMPRE

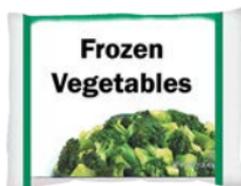
- Comidas de la barra de ensaladas, o comidas de la deli, tampoco bandejas preparadas para fiestas
- Aderezos o "dip" añadidos
- Nueces, frutas secas o crutones, etc. añadidos
- Frutas o verduras en latas o frascos
- Hierbas o especias (como albahaca, cilantro o perejil)
- Plantas

Frutas y verduras CONGELADAS

✓ COMPRE

De cualquier marca y variedad de frutas y verduras congeladas cuando están incluidas en su lista de beneficios

- Enteras, cortadas o mixtas
- Se aceptan frijoles congelados (como habas, frijol de soya verde [edamame] y frijol castilla)
- Se aceptan frutas y verduras orgánicas



⊘ NO COMPRE

- Sal, azúcar, grasas o aceites añadidos
- Salsa añadida o verduras a la crema
- Arroz, pasta, carne, nueces o fideos añadidos
- Papas fritas, ralladas, estilo "O'Brien", en barra o en bolitas
- Verduras empanizadas o capeadas



Consejo: cómo comprar granos integrales

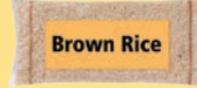


- ¡Disfrute de una variedad de granos integrales! El programa WIC ahora ofrece avena, pan de trigo integral, arroz integral, bulgur, pasta integral y tortillas blandas de maíz o de trigo integral.
- La cantidad total de granos que puede comprar está indicada en su lista de beneficios.
- Si tiene suficientes beneficios de granos integrales, puede comprar más de un tipo de grano por vez. Por ejemplo, si en su lista de beneficios dice que usted tiene **32 onzas de granos integrales**, podría comprar:



16 onzas

Y



16 onzas

Avena

COMPRE

- De cualquier marca
- Se acepta avena instantánea sin sabor, enrollada y tradicional
- Se acepta avena sin gluten

NO COMPRE

- Avena de preparación instantánea (cuando la compra como grano integral)
- Orgánica o a granel
- Avena cortada, estilo irlandesa o escocesa
- Con azúcar, grasas, aceites o sal añadidos



¿Es la avena un cereal o un grano integral?

¡Las dos cosas! Cuando compre con WIC, recuerde lo siguiente:

- Use sus **beneficios de cereales** para comprar **avena instantánea en paquetes de una porción**.
- Use sus **beneficios de granos integrales** para comprar **otros tipos de avena** (en caja, paquete o tubo).

Pan 100 % de trigo integral

✓ COMPRE

- Barra de pan, de cualquier marca
- Debe indicar **"100 % de trigo integral"** (**100 % whole wheat**) en la etiqueta



⊘ NO COMPRE

- Pan liviano o "light"
- Pan orgánico

Arroz integral

✓ COMPRE

- De cualquier marca
- Se acepta arroz instantáneo o para hervir en bolsa
- Se acepta arroz jazmín (jasmine) integral y arroz basmati integral



⊘ NO COMPRE

- Arroz blanco, salvaje, molido o germinado
- Con aderezos, azúcar, grasas, aceites o sal añadidos
- Orgánico o a granel



Bulgur

✓ COMPRE

- De cualquier marca

⊘ NO COMPRE

- Con aderezos, azúcar, grasas, aceites o sal añadidos
- Orgánico o a granel



Pasta integral

✓ COMPRE

- Sólo elija entre **estas marcas y productos**:

Barilla



- Whole Grain Angel Hair
- Whole Grain Elbows
- Whole Grain Linguine
- Whole Grain Medium Shells
- Whole Grain Penne
- Whole Grain Rotini
- Whole Grain Spaghetti
- Whole Grain Thin Spaghetti

Essential Everyday



- Whole Wheat Macaroni
- Whole Wheat Penne
- Whole Wheat Rotini
- Whole Wheat Spaghetti
- Whole Wheat Thin Spaghetti

Great Value



- Whole Wheat Elbow Macaroni
- Whole Wheat Linguine
- Whole Wheat Penne Rigate
- Whole Wheat Rotini
- Whole Wheat Thin Spaghetti
- Whole Wheat Vermicelli

Kroger



- Whole Grain Penne Rigate
- Whole Grain Rotini
- Whole Grain Spaghetti
- Whole Grain Thin Spaghetti

Market Pantry



- 100% Whole Grain Penne
- 100% Whole Grain Rotini
- 100% Whole Grain Spaghetti
- 100% Whole Grain Thin Spaghetti

Ronzoni



- 100% Whole Grain Linguine
- 100% Whole Grain Penne Rigate
- 100% Whole Grain Rotini
- 100% Whole Grain Spaghetti
- 100% Whole Grain Thin Spaghetti

Western Family



- 100% Whole Wheat Penne Rigate
- 100% Whole Wheat Spaghetti

⊘ NO COMPRE

- Orgánica o a granel

Tortillas BLANDAS DE MAÍZ

✓ COMPRE

- Solamente tortillas blandas de maíz amarillo o blanco
- Sólo elija entre **estas marcas**:



Archer Farms

Cabo Loco

Calidad

Canteca

Casa Rosa

Casa Valdez

Don Pancho

Essential Everyday

Great Value

Guerrero

Herdez

Kroger

La Banderita

La Burrita

Las 4 Hermanas

Mission

Pepes

Reser's

Salsa Locas

Signature Kitchens

Tortilla Land

⊘ NO COMPRE

- Tortillas fritas o totopos ("chips")
- Orgánicas o a granel

Tortillas DE TRIGO INTEGRAL

✓ COMPRE

- Solamente tortillas 100 % de trigo integral
- Sólo elija entre **estas marcas**:



Don Pancho

Essential Everyday

Guerrero

Herdez

Kroger

La Banderita

Market Pantry

Mission

Ortega

⊘ NO COMPRE

- Tortillas fritas o totopos ("chips")
- Tortillas de harina blanca
- Orgánicas o a granel

Consejo: cómo comprar leche



- Revise en su lista de beneficios la cantidad de leche que puede comprar y de qué tipo: sin grasa, con 1 % de grasa, con 2 % de grasa o leche entera.
- La leche sin grasa incluye leche sin grasa (non-fat), descremada (skim) y 0 % de grasa.
- Asegúrese de tener la cantidad suficiente de beneficios para comprar el tamaño de envase que desea.
- Recuerde, la tienda no puede permitirle comprar un tipo de leche que no está incluida en su lista de beneficios. Si tiene preguntas sobre sus beneficios para comprar leche, hable con su clínica de WIC.

¡Elija el tamaño correcto!

Leche

1.0
GAL =



1 galón

0.5
GAL =



medio galón

0.25
GAL =

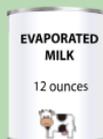


un cuarto
de galón

Leche evaporada y deshidratada

1

CAN =



evaporated milk
lata de 12 onzas

1

CTR =



dry milk
caja o bolsa de 25.6 onzas

✓ COMPRE

- De cualquier marca, pasteurizada con vitaminas añadidas
- Se aceptan Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, etc.

Únicamente se permite el tipo de leche incluido en su lista de beneficios. Revise su lista para saber si puede comprar uno de estos tipos de leche:

- Leche entera
- Leche con grasa reducido (2 %)
- Leche acidófila
- Leche sin lactosa
- Cualquier marca de leche deshidratada sin grasa (envase de 25.6 oz)
- Cualquier marca de leche evaporada (lata de 12 oz)



⊘ NO COMPRE

- Leche de arroz, suero de leche (buttermilk), leche saborizada o leche cruda
- Orgánica
- Leches con omega-3 o con vitamina E añadida
- Artículos de especialidad, como en frascos/botellas de vidrio

Leche de cabra

✓ COMPRE

- Compre el tipo de leche de cabra incluida en su lista de beneficios
- Sólo se permite la leche de cabra Meyenberg:



Leche de cabra
Whole
(entera)
Medio galón o un cuarto de galón



Leche de cabra
Lowfat
(leche baja en grasa)
Un cuarto



Leche de cabra
Whole
powdered
(entera en polvo)
Lata de 12 onzas



Leche de cabra
Whole
evaporated
(evaporada entera)
Lata de 12 onzas

Leche de soya

✓ COMPRE

- Sólo elija entre **estas marcas y productos:**

Refrigerada



8th Continent
(original o vainilla)
Medio galón



Silk
(original)
Medio galón o un cuarto de galón

No refrigerada



Westsoy Organic Plus
(no saborizada o de vainilla)
Un cuarto de galón o medio galón



Pacific Ultra Soy
(original o vainilla)
Un cuarto

Tofu

✓ COMPRE

- Solamente envases de 16 oz (1 lb)
- Sólo elija entre **estas marcas y productos:**



Azumaya Tofu
Firme o extra firme



House Foods
Firme, medio o extra firme

Yogur

☑ COMPRE

- Solamente envases de 32 onzas
- Compre el tipo de yogur incluido en su lista de beneficios (entero, bajo en grasa o sin grasa)
- Sólo elija entre **estas marcas y sabores**:



Yogur entero			
Dannon	• Whole milk yogurt, plain		
Mountain High	• Original style, plain	• Original style, vanilla	
Nancy's	• Whole milk honey yogurt, plain		
Yogur bajo en grasa o sin grasa			
Dannon	• Nonfat, strawberry	• Lowfat, vanilla	
	• Nonfat, plain	• Lowfat, plain	
Mountain High	• Fat Free, vanilla	• Lowfat, vanilla	
	• Fat free, plain	• Lowfat, plain	
Tillamook	• Lowfat, Naturally plain		
Nancy's	• Nonfat, plain	• Lowfat, plain	
	• Nonfat, vanilla		
Essential Everyday	• Fat free, plain	• Lowfat, blended vanilla	
	• Lowfat, blended plain	• Lowfat, blended strawberry	
Fred Meyer	• Nonfat, plain		
Great Value	• Nonfat, plain	• Lowfat, vanilla	• Lowfat, strawberry
Lucerne	• Fat free, plain	• Lowfat, vanilla	• Lowfat, strawberry
Market Pantry	• Nonfat, vanilla	• Nonfat, plain	
Western Family	• Lowfat, plain	• Lowfat, strawberry	

⊘ NO COMPRE

- Yogur orgánico o estilo griego
- Yogures "light"
- Yogures con endulzantes artificiales, como aspartame o sucralosa

¡Elija el tamaño correcto!

1 CTR yogurt =



Chícharos, frijoles y lentejas SECOS

✓ COMPRE

- Solamente en bolsas de 16 o 32 oz
- De cualquier marca y tipo



⊘ NO COMPRE

- Con aderezos añadidos
- Orgánicos o a granel

Frijoles ENLATADOS

✓ COMPRE

- Solamente latas de 15 a 16 oz
- Cualquier marca y tipo de frijoles, incluidos negros, frijol castilla, garbanzos, frijol riñón, lentejas, habas, alubias, pintos y rojos
- Se incluyen los frijoles con bajo contenido de sodio

⊘ NO COMPRE

- Frijoles refritos, horneados o ejotes
- Aceites, aderezos o saborizantes añadidos
- Orgánicos



Mantequilla de cacahuete

✓ COMPRE

- Envases de 16 a 18 oz únicamente
- De cualquier marca

⊘ NO COMPRE

- Tostada con miel (honey roasted) o pasta de cacahuete ("spread")
- Mantequilla de cacahuete baja en grasa o de grasa reducida
- Mermeladas, malvaviscos, chocolate o miel añadidos
- Con omega-3
- Los tipos orgánicos, a granel o los que puede moler usted mismo



¡Elija el tamaño correcto!

1 CTR peanut butter/dry or canned beans =



0



0



Huevos

☑ COMPRE

- Solamente paquetes de una docena
- Cualquier marca de huevos blancos de gallina, de tamaño grande



⊘ NO COMPRE

- Huevos morenos
- Huevos de especialidad (como Naturally Nested, Eggland's Best, huevos de corral [cage free] o con un nivel mayor de Omega-3 o vitamina E)
- Orgánicos

Queso

☑ COMPRE

- Solamente paquetes de 1 o 2 libras, hechos en EE. UU.
- Cualquier marca de queso Cheddar (de sabor ligero "mild" o medio "medium"), Colby, Colby-Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack o Mozzarella

⊘ NO COMPRE

- Los tipos fuerte "sharp", extrafuerte "extra sharp" o cheddar blanco
- Queso en rebanadas, de la deli, en tiras o rallado
- Queso orgánico, queso de soya, de cabra o crudo
- Los alimentos de queso o en pasta (como Velveeta)
- Los tipos ahumado o sazonado con ingredientes añadidos, como chiles jalapeños o alcaravea
- La mozzarella fresca (envasada en agua)



¡Datos sobre los alimentos!

Muchas marcas de frijoles enlatados tienen un alto contenido de sal. Para eliminar la sal añadida, escurra el líquido y enjuague bien los frijoles antes de cocinarlos.

Consejo: cómo comprar cereales



- Busque estos símbolos en esta Lista de Alimentos para elegir un cereal que sea un grano integral, que tenga ácido fólico adicional o que no tenga gluten
 - F** Ofrece un 100 % de la cantidad diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) de ácido fólico
 - W** Hecho con granos integrales y buena fuente de fibra
 - G** La compañía indica que el cereal no tiene gluten
- El tamaño de cereal más pequeño que puede comprar es de 11.8 onzas (para cereal caliente) o 12 onzas (para cereal frío). Si le quedan menos de 11.8 onzas disponibles en su beneficio de cereales para este mes, no podrá gastarlo.
- La mejor manera de asegurarse de obtener todo el cereal a su disposición es comprar cajas de 12, 18 o 36 onzas.

Ejemplos de cómo puede combinar los tamaños de paquetes de cereales

$$18 \text{ oz} + 18 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

$$24 \text{ oz} + 12 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

$$12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} + 11.8 \text{ oz} = 35.8 \text{ oz}$$

$$\begin{aligned} &12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} \\ &+ 12 \text{ oz} \\ &= 36 \text{ oz} \end{aligned}$$

Cereales CALIENTES

☑ COMPRE

- **Tamaño de 11.8 oz o más grande**
- Sólo elija entre **estos cereales calientes**:



Cream of Wheat
Plain, 1 minuto



Cream of Wheat
Plain, 2½ minutos



Cream of Wheat
Plain, 10 minutos

No se incluyen los de preparación instantánea



Cream of Wheat
Whole Grain, 2½ minutos



Cream of Rice
Plain

No se incluyen los de preparación instantánea



Quaker Instant Grits Original
(paquetes de porción individual)



Malt-O-Meal
Original



Avena sin sabor instantánea, en paquetes de porción individual
Essential Everyday, Kroger, Signature Kitchens,
Western Family, WinCo Foods

Cereales FRÍOS

☑ COMPRE

- Tamaño de 12 oz o más grande
- Sólo elija entre estos cereales fríos:

Kellogg's



F W
All-Bran
Complete
Wheat Flakes



Corn Flakes
(original)



F
Special K
(original)



W
Frosted Mini
Wheats
(original)



Rice Krispies
(original)

General Mills



G
Rice Chex



G
Corn Chex



W G
Cheerios



F W G
Multi Grain
Cheerios
(original)



W
Kix (original)



W
Berry Berry Kix



W
Honey Kix

Quaker



F W
Life (original)



F W
Oatmeal Squares
Brown Sugar



F W
Oatmeal Squares
Cinnamon

Cereales FRÍOS

CEREAL

Malt-O-Meal (caja o bolsa)



Frosted Mini Spooners original



Frosted Mini Spooners blueberry



Crispy Rice

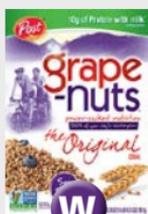


Oat Blenders with Honey



Oat Blenders with Honey & Almonds

Post



Grape Nuts



Honey Bunches of Oats Honey Roasted



Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches



Honey Bunches of Oats Almond



Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch



Honey Bunches of Oats Whole Grain Almond Crunch

Hojuelas de maíz - marca de la tienda



Essential Everyday, Great Value, Kroger, Market Pantry, Signature Kitchens, Western Family, WinCo Foods

Jugo EN BOTELLA

✓ COMPRE

- Solamente botellas de plástico de 64 oz
- 100 % jugo únicamente
- Se aceptan con fibra, vitaminas y minerales añadidos
- Sólo elija entre **estas marcas y sabores:**



Juicy Juice

Cualquier sabor



Campbell's

Tomato (jitomate)
("original" y
"low-sodium")



Langers

Cualquier sabor



Treetop

Cualquier sabor
(excepto 3
Apple Blend)



"Cranberry" (arándano), "cran-grape" y "cran-raspberry"

Essential Everyday, Great
Value, Kroger Signature
Kitchens, Western Family



100%
Orange
Juice
64 oz



100%
grapefruit juice
64 oz

Orange (naranja)

De cualquier marca

Grapefruit (toronja)

De cualquier
marca



Apple (manzana)

Essential Everyday,
Great Value, Kroger,
Market Pantry, Signature
Kitchens, Western Family,
WinCo Foods



100% Juice
VEGETABLE
64 oz

Vegetable (verdura)

Essential Everyday
("original" y "low-
sodium"), Great Value,
Kroger ("spicy" y "low-
sodium"), Signature
Kitchens, WinCo Foods



100% grape
juice
64 oz

Grape (purple or white) (uva morada o blanca)

Essential Everyday, Great Value, Kroger, Market
Pantry, Signature Kitchens, Western Family,
WinCo Foods

⊘ NO COMPRE

- Orgánicos
- Bebidas a base de jugos, cócteles o tampoco jugos "light"
- Jugos refrigerados
- Sidra de manzana

¡Elija el tamaño
correcto!

1 CTR 64 oz
bottle juice =



100%
Juice
64 oz

Jugo CONGELADO

✓ COMPRE

- Solamente envases de 11.5 a 12 oz
- 100 % jugo únicamente
- Se aceptan con fibra, vitaminas y minerales añadidos
- Sólo elija entre **estas marcas y sabores:**



Old Orchard

Cualquier sabor o mezcla con tapa verde



Dole

Cualquier sabor o mezcla



Welch's

Cualquier sabor con tira amarilla



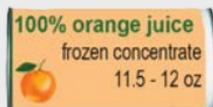
Treetop

Apple (manzana)



Grapefruit (toronja)

De cualquier marca



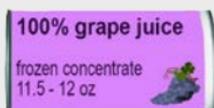
Orange (naranja)

De cualquier marca



Apple (manzana)

Essential Everyday, Fred Meyer, Great Value, Kroger, Market Pantry, Signature Kitchens, Western Family, WinCo Foods



Grape (uva)

Essential Everyday, Market Pantry, Western Family

⊘ NO COMPRE

- Orgánicos
- Sidra de manzana
- Bebidas a base de jugos, cócteles o tampoco jugos "light"

¡Elija el tamaño correcto!

1 CTR 11.5
to 12 ounce
frozen juice =



¡Datos sobre los alimentos!

Todos los jugos de WIC tienen al menos un 120 % del valor diario recomendado de vitamina C. El jugo es sólo una forma de consumir algunas de las vitaminas que usted y sus hijos necesitan. Límite el consumo de jugo de su hijo, ¡para que coma y crezca bien!

Consejo: ¿cuánta comida para bebé puede comprar?



Si su lista de beneficios incluye **256 oz**, puede comprar



0



→ **64** frascos de 4 oz

32 paquetes con 2 envases de 4 oz c/u

Si su lista de beneficios incluye **128 oz**, puede comprar



0



→ **32** frascos de 4 oz

16 paquetes con 2 envases de 4 oz c/u

Si su lista de beneficios incluye **64 oz**, puede comprar



0



→ **16** frascos de 4 oz

8 paquetes con 2 envases de 4 oz c/u

¡Datos sobre los alimentos!

Al cumplir los 9 meses de edad, la mayoría de los bebés pueden comer frutas blandas y verduras cocidas y ligeramente machacadas o picadas.

¿Sabía que WIC puede reemplazar algunas de las comidas para bebé en frasco por un beneficio de frutas y verduras a partir de los 9 meses? Hable con su clínica de WIC para obtener más información.

Comida para bebé: FRUTAS Y VERDURAS

✓ COMPRE

- Envases de 4 oz de frutas y verduras procesadas para bebé
- Se aceptan envases de vidrio o plástico
- Frutas y verduras procesadas para bebé no saborizadas o mixtas
- Puede comprar envases individuales, paquetes de 2 envases o ambas opciones
- Sólo elija entre **estas marcas:**



Beech-Nut

Classics o 100 % Naturals
(no orgánico)



Gerber

(no orgánico)



Earth's Best



O Organics

⊘ NO COMPRE

- Cenas ("diners"), postres, licuados o guisos ("casseroles")
- Cereales, yogur, carne, arroz, fideos o granos añadidos
- Productos con azúcar o fécula añadidos
- Comida para bebés mayores o para niños pequeños ("Graduates")
- Productos con DHA añadido
- Productos en envases de plástico flexibles con tapa ("pouches")
- Comida para bebé en polvo

Comida para bebé: CARNE EN PURÉ

(para bebés que no reciben fórmula de WIC)

✓ COMPRE

- Solamente de carne en puré de 2.5 oz
- Envases de vidrio o plástico
- Puede tener caldo o salsa de carne
- Sólo elija entre **estas marcas**:



Beech-Nut
(no orgánico)



Gerber
(no orgánico)



O Organics

⊘ NO COMPRE

- Productos con frutas, verduras, fideos o granos añadidos
- Comida para bebés mayores o para niños pequeños ("Graduates")
- Productos con DHA añadido

Cereal para bebé

✓ COMPRE

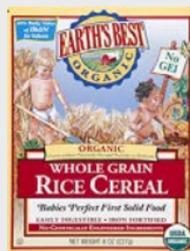
- Tamaño de 8 oz o más grande, de cualquier grano
- Sólo elija entre **estas marcas**:



Beech-Nut
(no orgánico)



Gerber
(no orgánico)



Earth's Best

⊘ NO COMPRE

- Productos con fórmula, leche, yogur o fruta añadidos
- Productos con DHA añadido
- Frascos, latas o paquetes de porción individual

Pescado enlatado

(Sólo para mujeres que dan pecho)

✓ COMPRE

- Cualquier marca de atún claro en trozos o salmón rosado empaquetado en agua
- Solamente sardinas en agua marca "Chicken of the Sea" o "Bumble Bee"



Atún
Lata de 5 oz o más grande



Salmón rosado
Lata de 5 oz o más grande

⊘ NO COMPRE

- Atún, salmón o sardinas saborizados o condimentados
- Atún albacora, claro (yellowfin) o "tongol"
- Salmón rojo, "sockeye", "blueback" o Atlántico
- Filetes
- Pescado empaquetado en aceite
- Productos en envases de plástico flexible con tapa (pouches) o en paquetes de porciones individuales
- Pescado de especialidad, como / atún pescado con caña ("pole-caught tuna")



Bumble Bee



Chicken of the Sea

Sardinas
Lata de 3.75 oz

Consejo: cómo comprar pescado



Puede comprar una combinación de tipos de pescado y tamaños de paquetes. La cantidad total que puede comprar está incluida en su lista de beneficios.

Ejemplos de cómo puede combinar los tamaños de latas de pescado

5 oz	5 oz	5 oz
5 oz	5 oz	5 oz

= 30 oz

3.75 oz	14.75 oz
3.75 oz	
3.75 oz	
3.75 oz	

= 29.75 oz

14.75 oz	5 oz
	5 oz
	5 oz

= 29.75 oz

5 oz	3.75 oz

= 30 oz

Para obtener más información sobre WIC o para encontrar la clínica WIC más cercana a su domicilio, llame al 211 o visite nuestro sitio web:



www.healthoregon.org/wic

Si se solicita, este documento puede proporcionarse en formatos alternativos para personas con discapacidades. Llame al 971-673-0040 (voz) o 1-800-735-2900 (TTY) para pedir un formato alternativo que sea mejor para usted.

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.

