

¿Cuáles son los alimentos incluidos en el WIC?

- Leche
- Queso
- Huevos
- Frijoles o guisantes (chícharos) secos
- Frutas y verduras
- Alimento para bebés
- Cereal
- Jugo 100 % de frutas
- Mantequilla de maní
- Pan integral, tortillas de maíz o arroz integral
- Pescado enlatado

¡Comprar es fácil con eWIC!

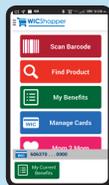
¡Las salidas de compras para el WIC son rápidas y fáciles con la tarjeta eWIC!



Con la tarjeta, puede comprar alimentos del WIC a medida que los necesite. En la mayoría de las tiendas, ni siquiera tiene que separar sus compras del WIC. Simplemente dígame al cajero que está usando su tarjeta del WIC.

¿Tiene un teléfono inteligente?

¡Pruebe nuestra aplicación “WIC Shopper”! Puede utilizarla para buscar alimentos elegibles para el WIC y verificar su saldo de beneficios del WIC. Encontrará esta aplicación en la tienda de aplicaciones de su teléfono.



¡Dé un vistazo al WIC!

Marque el número gratuito 211 o envíe la palabra “health” por mensaje de texto al 898211 para encontrar una clínica del WIC cercana a su domicilio.

Servicio de Retransmisión TTY: llame al 800-735-2900 o marque 711

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.

Si necesita esta información impresa en letra grande o en un formato alternativo, llame al 971-673-0040 o comuníquese por TTY 800-735-2900.

Oregon
Health
Authority

Niños
saludables

Alimentos
saludables

Familias
saludables



healthoregon.org/wic



¿Qué es el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)?

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) es un programa público de salud y alimentación. El WIC ayuda a las familias a adquirir alimentos saludables ¡y mucho más!

El programa WIC ofrece lo siguiente:

- Beneficios para comprar alimentos saludables como granos integrales, leche, frutas y verduras.
- Ayuda con sus preguntas sobre nutrición, ejercicio físico, alimentación de sus hijos, atención prenatal ¡y más!
- Ayuda para la lactancia y dispositivos sacaleche para mamás que los necesitan.
- Clases sobre diversos temas de salud y crianza.
- Información sobre otros servicios en su comunidad.



¿Soy elegible?

Para obtener ayuda del WIC, usted debe:

- Vivir en Oregon.
- Estar embarazada, en período de posparto o amamantando, o tener un hijo menor de 5 años de edad.

Los papás, abuelos, padres de crianza temporal u otros tutores pueden presentar la solicitud para acceder al WIC para sus hijos.

- Tener una necesidad nutricional. **Y**
- Cumplir con las pautas de ingresos establecidas en el WIC.

También puede reunir los requisitos si recibe la Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF, por sus siglas en inglés), el Programa de Asistencia para Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) o el Plan de Salud de Oregon.

Pautas de ingresos del WIC hasta el 1° de mayo de 2016

N.º de personas del grupo familiar	Mensualmente	Semanalmente
1 persona(s)	\$1,832	\$423
2	2,470	570
3	3,108	718
4	3,747	865
5	4,385	1,012
6	5,023	1,160

Para conocer las pautas de ingresos actuales, visite: www.healthoregon.org/wic



¿Cómo presento la solicitud?

- 1 Programe una cita con el personal del programa WIC local. Ellos le informarán qué debe llevar a su cita.

Para buscar su oficina local del WIC:

- Llame al 211 o envíe la palabra “health” por mensaje de texto al 898211
- Visite www.healthoregon.org/wic y consulte “Find a WIC clinic or store” (Buscar una clínica o tienda del WIC)

- 2 Durante su visita al WIC, nos ocuparemos de lo siguiente:
 - Comprobaremos si usted reúne los requisitos.
 - Verificaremos el crecimiento de su hijo.
 - Hablaremos sobre las necesidades relativas a la alimentación y salud de su familia.
 - Responderemos sus preguntas.
 - Le informaremos sobre otros programas que pueden ayudarlo.
 - Le daremos una tarjeta de eWIC para comprar alimentos aprobados por el WIC.