

# ¿QUÉ PROPORCIONA WIC?

Leche

Queso

Huevos

Cereal

Granos enteros

Frutas frescas o congeladas

Verduras frescas o congeladas

Jugo de frutas/verduras

Frijoles/guisantes secos o enlatados

Mantequilla de maní (cacahuete)\*

Pescado enlatado\*

Cereal para bebés

Frutas y verduras para bebés

Carnes para bebés\*

Fórmula fortificada con hierro para bebés

\*Puede que no esté disponible en todos los paquetes de alimentos

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 [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Complain\\_combined\\_6\\_8\\_12.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Complain_combined_6_8_12.pdf), (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](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](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



¡Piense sano, piense en WIC!

**Llame al: 1-800-235-0002**

**Visite: [www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic](http://www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic)**

Abril de 2019

# BUENA COMIDA

## Y MUCHO MÁS



# ¿QUÉ ES WIC?

WIC significa *Women, Infants, and Children* (Mujeres, bebés y niños). WIC es un programa nutricional que proporciona alimentos saludables, referencias, información sobre la nutrición y la salud, y otros servicios a individuos elegibles.

## WIC proporciona:

- Orientación personalizada sobre la nutrición
- Oportunidades de aprendizaje sobre la nutrición, que abarcan temas como la alimentación sana y cómo mantener un peso saludable



- Apoyo a la lactancia
- Cheques para alimentos saludables
- Referencias para cuidado médico y dental, inmunizaciones, seguro médico, cuidado infantil y otros servicios

## ¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR EN WIC?

**Llame al Programa WIC en su comunidad para marcar una cita (ver reverso) o llame al 1-800-235-0002.**

Si es un padre o una madre, abuelo (a), padre de acogida u otro tipo de tutor de un niño de menos de 5 años de edad, puede enviar su solicitud a WIC por su niño. Si está embarazada, en posparto o lactando, puede enviar su solicitud por usted.

### Puede participar en WIC si:

- Vive en Arkansas
- Tiene una deficiencia nutricional (el personal de WIC determinará esto)
- Es un bebé, niño de menos de 5 años, o si es una mujer embarazada, está lactando o en posparto
- Su ingreso familiar es igual o menor a los requisitos de WIC o recibe Medicaid, ARKids, SNAP (estampillas de alimentos) o TEA

Para encontrar o comunicarse con un departamento de salud y una clínica WIC locales en Arkansas, visite [www.healthy.arkansas.gov/local-health-units](http://www.healthy.arkansas.gov/local-health-units).

Para obtener información acerca de los servicios de lactancia materna, llame al 1-800-445-6175 o visite [www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/breastfeeding-information-and-support](http://www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/breastfeeding-information-and-support).

