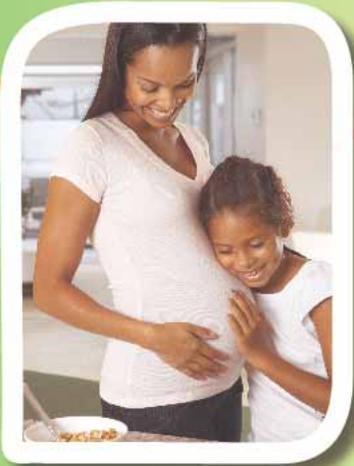


Participant Handbook English & Spanish



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment
www.vdh.virginia.gov

Virginia Department of Health
Division of Community Nutrition
109 Governor Street, 9th Floor
Richmond, VA 23219

<http://www.vahealth.org/wic>



Rev. 7/13

707-K-13-003

Welcome to WIC -

The Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children

CONGRATULATIONS on choosing WIC to assist you and your family with making healthy food choices.

WIC helps families by providing:

- Personal nutrition education on how to be healthy.
- Breastfeeding support, including breast pumps.
- Free, healthy, supplemental foods providing essential nutrition for the growth of the pregnant woman and child.
- Referrals to local community organizations.

WIC encourages and supports women to breastfeed their infants.
Breast milk is the perfect nutrition for your baby.



Who qualifies for WIC?

- Pregnant women.
- Breastfeeding (up to one year after delivery) women.
- Postpartum (up to six months after delivery) women.
- Infants - up to age one.
- Children - up to age five.

How to qualify for WIC?

- Be a resident of Virginia.
- Have a medical or nutrition need.
- Meet income requirements. Check out our website for a quick calculation: www.wicva.com.

What is Certification?

Certification is the qualification process for obtaining benefits from WIC. Certification must occur in person during an appointment and cannot be done over the phone or by email. Once you meet all of the requirements and provide appropriate documentation you will be a participant of WIC. If you have difficulty getting to your appointments, WIC staff will be able to discuss options with you.

What to bring with you to get certified?

The person that plans to receive WIC (you, infant, child), must be present and bring all required documents to each certification appointment. Documents include, but are not limited to:

- Proof of identification (birth letter/certificate, driver's license, crib card, Social Security card).
- Proof of income for the household (pay stubs) or participate in any of these programs: Medicaid, FAMIS, TANF, SNAP, National School Lunch Program.
- Proof of Virginia residency (utility bill, lease).
- Immunization records.

If you are in the Military and live in Virginia, the following items may be used as proof of residency:

- Letter from the Company Commander on official letterhead.
- Copy of official Department of Defense orders with Virginia installation assignment.
- Leave and Earning Statement (LES) listing Virginia as the service member's home of record.

Certification (Cont)

You must re-apply at the end of each certification period to be re-assessed for WIC eligibility. This is called recertification and allows the WIC staff to review your eligibility and nutrition needs. If you fail to complete your recertification, you will be removed from the WIC program.

Each time you get certified:

- You can receive benefits if you meet all the criteria: category, residency, income, and nutrition risk.
- WIC staff will review the rights and responsibilities. You will sign electronically after reviewing.
- You have the option of choosing a caretaker, proxy, or guardian to help you bring the child to the appointment.
- Your weight, height, and iron levels may be checked.
- You will receive a nutrition review and specific nutrition education.
- You will receive referrals to other community programs to help you meet your family's needs.
- You will receive a specifically designed food package to help meet your family's dietary needs. The food package will not provide all the food for your family and you. You will need to supplement with non WIC foods at the supermarket for a complete diet.



What is the caretaker, proxy or guardian option?

A parent may select a caretaker, proxy, or guardian if there is difficulty attending the WIC clinic for appointments. The choice of caretaker, proxy, or guardian is used to make it easier for the primary parent to obtain WIC benefits for the child in their care. If you have questions on these options, be sure to ask the WIC staff during your appointment.

Caretaker:

The person selected must know the dietary needs and eating habits of the WIC participant. The caretaker may certify an infant or child, obtain and use the eWIC card and attend nutrition education. Information obtained from the nutrition education class must be given to the participant.

Proxy:

The proxy cannot certify an infant or child, but can obtain and use the eWIC card and attend nutrition education. Information obtained from the nutrition education class must be given to the participant.

Guardian:

The guardian can certify and obtain full benefits for the child. Many times the guardian is the other parent. If the adult bringing the child to the clinic is the legal guardian, additional documentation may be required. Ask your local WIC staff when making the appointment what documentation to bring.

Caretakers, proxies, and guardians are required to provide proof of their identification in order to receive benefits. The participant will need to share the eWIC PIN (Personal Identification Number) in order to use their benefits. Caretakers, proxies, and guardians should be told that the eWIC card has benefits for all WIC eligible members of your family, not just one participant.



WIC Program expectations:

- Be treated with respect regardless of race, color, national origin, sex, age, or disability.
- Expect privacy with your personal information.
- Appeal if you are denied benefits.
- Be scheduled within a certain period of time based on your eligibility category (pregnant, breastfeeding, child, or infant).

As a WIC participant you will be expected to:

- Treat WIC staff and retail store staff with respect.
- Receive WIC benefits from only one clinic, one district and one name.
- Adhere to program policies. Failure to follow policies may end WIC benefits and require repayment of used benefits to the WIC program.
- Inform WIC staff if your eligibility status changes. For example, if you have a miscarriage or a change in custody of child/infant.
- Provide needed information, documentation and permission for medical treatment for the child/infant listed.
- Attend nutrition education sessions.
- Call your WIC clinic if you are delayed, or need to have your appointment rescheduled.
- Inform WIC staff of any changes in your contact information. WIC staff can transfer your services to your new location, including military locations overseas.
- Bring proof of income, address, and identification for each person applying for WIC to your appointment.
- Return any unused formula to the clinic and have your food package tailored to your needs.

Breast milk - Perfect for babies

- Best possible nutrition.
- Easy to digest - immediately ready to help baby grow.
- Reduces risk of infant illnesses and diarrhea.
- Reduces risk of chronic disease including diabetes, asthma, heart disease, and cancer.
- Increases the infant's immunity to fight diseases and prevent allergies.
- Always clean and safe.

Breast milk - Perfect for moms

- Always ready and at the right temperature.
- Promotes weight loss after pregnancy.
- Reduces the risk of chronic diseases.
- Economical and saves money.

Breast milk - Perfect for families

- Prepares babies for interactive play.
- Allows babies to stay healthier - moms and dads don't have to miss work.
- Saves money, time, and the environment.

As a breastfeeding mother, you will receive:

- Information on why breastfeeding is best for your baby.
- One on one assistance on how to breast feed from our peer counselors who are available at each WIC clinic.
- Free use of breastfeeding aids and pumps.
- Special food packages for breastfeeding moms and babies.

Women who are fully breastfeeding receive the largest and most diverse food package.



WIC staff can provide assistance on a variety of topics:

- Healthy eating
- Infant feeding
- Breastfeeding
- Physical activity
- Picky eaters
- Grocery shopping
- Meal planning recipes
- Community resources
- Immunizations

Nutrition Education:

You will receive nutrition education based on your needs and preferences. This is called a food package and will be loaded onto the eWIC card for all eligible family members after each appointment.

Nutrition education can include:

- Screening for nutrition and health needs.
- Individual nutrition counseling sessions.
- Group nutrition sessions with a WIC staff member.
- One on one nutrition counseling with a Registered Dietitian for participants with special medical needs.
- Information on how to use WIC foods to improve health.
- Online nutrition education (HealthBites) on specific topics of interest, accessible at www.healthbitesva.org.

Our goal is to help you make positive food and health choices. You or your caretaker/proxy/guardian is expected to attend all nutrition education sessions.



WIC provides healthy foods for each participant

For proper growth and development, an infant must get the proper nutrients by eating appropriate quantities and types of foods. Infants, who grow very rapidly, require a high amount of nutrition per pound of their body weight. During a child's younger years, they need the highest amount of nutrition per pound than any other time in their life. WIC helps provide these essential parts so your child can grow.

Building Blocks of Nutrition

Carbohydrates

Carbohydrates are needed to provide energy and serve as the main fuel supply for the brain. Whole wheat bread, brown rice, whole grain tortillas, and cereals are all WIC foods that are good sources of carbohydrates.

Proteins

Proteins are needed for growth and to repair cells in the body. Eggs, peanut butter, beans, milk, cheese, tuna, or salmon are the WIC foods that are good sources of protein.

Fats

Fats provide energy, protect organs, provide insulation for the body, and store vitamins. In addition, fat is necessary for brain development in infants and very young children. Milk, cheese, and peanut butter are WIC foods that are good sources of fat.

Vitamins

Vitamins are nutrients that we need in small amounts. They help to control many body functions such as vision and improving the immune system.

Vitamin A aids with proper vision and is stored in the fat cells. Dark green and orange fruits and vegetables are good sources of Vitamin A.

Vitamin C helps in absorbing iron, which is used in making red blood cells. It also aids in making our bodies healthier, such as helping gums. It is not stored in the body and needs to be consumed every day. The WIC foods that are good sources of Vitamin C are fruits, vegetables, and fruit juices.

Vitamin D is needed for healthy bones and teeth. Milk and cheese are the WIC foods that are good sources of Vitamin D.

Minerals

Minerals are the second nutrients that are needed in small amounts. In addition, they assist with other body functions, and building strong teeth.

Calcium pairs with vitamin D to build strong bones and teeth. Milk and cheese are excellent sources of calcium.

Iron helps with the formation of blood, especially when paired with Vitamin C. The WIC foods that are good sources of iron are WIC cereals, beans, spinach, tuna, and eggs.

Fiber

Fiber is needed to keep the intestines clean by providing bulk to foods. Whole grains, fruits, vegetables, and beans are excellent sources of fiber.

Water

The human body is 55 - 75% water. Drinking plenty of water maintains body temperature and proper body function. Infants receive enough water through breast milk or formula and the foods they eat.

Infant food and formulas

Breastfeeding provides a perfectly balanced diet for your baby. For mothers who are unable or choose not to breast feed, iron-fortified cow's milk-based infant formula is the most appropriate choice for infants. Soy-based infant formulas are a safe alternative to cow's milk. Baby fruits, vegetables, cereal, and meats provide new textures and tastes after six months of age. They provide the vitamins, minerals, protein, fat, and carbohydrate that ensure healthy growth in your baby. The prescribed food package will depend on if the mother breast feeds, or uses formula.



If you have any questions on the nutrient value of any food and how it affects your child, be sure and ask the nutritionist during the nutrition education session.

Authorized stores are required to sell "private label/store brands" for selective foods to provide nutritious choices at a reasonable price.

When shopping using your eWIC card, you may find the eligible brand sold at different stores varies. Shelf labels are only required to be used for certain food categories. You will have to use your "WIC Approved Food Brochure and Formula Flyer" or the Point of Sale system at the store to identify other eligible items that can be purchased using your eWIC card. The eWIC card relies on the product's UPC code.

How to use your eWIC card:

Instructions can be found in the brochure labeled "eWic Cardholder Booklet", included in the certification package you receive when you become a participant of WIC.

Before you shop:

- Look for the "eWIC Accepted Here" window decal or sign near the entrance to the store.
- Know your eWIC card balance before you shop. The balance can be found by calling: 877-677-5963 or logging onto the website: www.ebt.acs-inc.com.

Shopping at the supermarket:

- Use your eWIC card, and buy the approved labeled foods, fruits and vegetables, correct size, and amount of foods listed on your shopping list.
- Remember your eWIC balance is for your entire family. If you are using a caretaker/proxy/guardian, make them aware of this, and provide them with your PIN.
- Stores use stickers for WIC on certain foods. Not all foods are marked at the supermarket so it is important to read and understand your food package. Check with your local WIC office or supermarket on which shelf label is being used by authorized stores, which will help you identify the products that are WIC approved.



Shopping at the supermarket (cont)

- Proceed to the checkout lane. Some stores may have a checkout lane designated with the eWIC sign and may require you to separate eWIC eligible food items from your other groceries.
- Tell the cashier that you are using your eWIC card.
- You or the cashier will swipe your card through the point of sale (POS) machine.
- Enter your 4-digit PIN.
- Give the cashier any manufacturer or store coupons.
- The cashier will scan each item to confirm that it is an approved eWIC food and that it can be purchased that day.
- Remember, eWIC food items and infant formula cannot be returned or exchanged for cash or other products.
- You are responsible for following all program rules and making sure your proxy/caretaker does the same.

Do not:

- Do not share your PIN with others, unless they are set up as a proxy, caretaker, or guardian (other parent). Do not write your PIN on the card.
- Do not make substitutions. The store cannot make changes to the items on the eWIC card.
- Do not throw away or leave your eWIC card at the store.
- Do not use the "Cash Only" checkout lane
- Do not request rain checks for WIC foods.
- Do not use the eWIC card at stores NOT approved by the WIC program.
- Do not return or exchange formula or food, unless the product is spoiled.



The Division of Community Nutrition (DCN) determines program abuses and penalties for WIC applicants, participants, proxies, and caretakers. Penalties are based on the type of abuse. They may include pay back of benefits and/or removal from the program.

The program may refer participants, parents, legal guardians, caretakers, or proxies who violate program requirements to Federal, State, or local authorities for prosecution.

It is against USDA policy to sell any WIC product. WIC staff monitors various websites, newspapers, blogs, and social media outlets to determine if any WIC products are being sold. If it is determined that a WIC participant is selling WIC product, they could be terminated from the program, or given a fine.

If you receive notification of a possible sale of WIC product, it is important to provide the following to determine if the product was obtained from the WIC program, or purchased with personal funds:

- Purchase receipt - showing the store name and date. The receipt must also identify the food description, quantity and price of the (items) that were purchased.
- Gift receipt - showing a description of the item(s) received, date of gift, donor's name or source, donor's signature and telephone number.

If you have questions on any of these policies, be sure and ask the WIC staff. Make sure to return any unused WIC products to your local clinic.



Abuse and Penalties (cont)

Examples of abuse include, but are not limited to:

- Lying to get WIC benefits.
- Lying about medical condition (pregnant, miscarriage).
- Selling, trading, or giving away WIC foods or formula.
- Getting money for eWIC card.
- Using an eWIC card that was reported as lost or stolen.
- Threatening to harm or harming WIC office or retail staff.
- Getting WIC benefits from more than one district, clinic or more than one state.
- Not returning unused formula to your local WIC office. Formula or food cannot be returned for cash or credit.



If you feel that you were unfairly removed from the program or denied benefits, you may file a fair hearing request. The request must be filed within 60 days from the date you were removed from the program or your application was rejected. Requests filed more than 60 days after the written notification will not be considered. If benefits were denied at a previous hearing, you must provide new evidence for a new hearing.

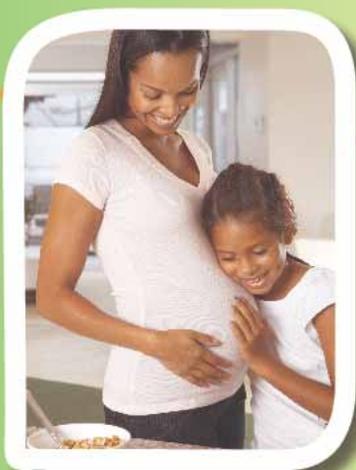
You can continue to receive benefits if the request is filed within 15 days of program removal. You will continue receiving benefits until a decision is reached or your certification ends, whichever comes first. If your initial application was denied, and you file a request, you will not receive WIC benefits while you wait for the final decision.

Complaints and fair hearing requests can be received by email, phone, or mail. For more details on either action, discuss with your local agency WIC staff. You may also contact the WIC Program at (888) 942-3663

Email: WICinfo@vdh.virginia.gov.

Mailing address: Division of Community Nutrition, WIC,
109 Governor Street, 9th Floor, Richmond, VA 23219

Manual del Participanta



Bienvenido al WIC -

El Programa de Nutrición Complementaria para Mujeres, Infantes y Niños

FELICITACIONES por haber elegido al WIC para asistirle a usted y su familia a elegir alimentos sanos.

WIC ayuda a las familias suministrando:

- Educación personal en nutrición sobre cómo estar sano.
- Apoyo con el amamantamiento, incluyendo bombas de pecho.
- Alimentos complementarios sanos y gratuitos que proveen nutrición esencial para el crecimiento de la mujer embarazada y el niño.
- Referido a organizaciones comunitarias locales.

WIC alienta y apoya a las mujeres a amantar a sus infantes.
La leche materna es la nutrición perfecta para su bebé.



¿Quién califica para WIC?

- Mujeres embarazadas.
- Mujeres que amamantan (hasta un año después del parto).
- Mujeres postparto (hasta seis meses después del parto).
- Infantes - hasta un año de edad.
- Niños - hasta cinco años de edad.

¿Cómo calificar para WIC?

- Ser residente de Virginia.
- Tener una necesidad médica o de nutrición.
- Cumplir con los requerimientos de ingresos. Revise nuestro sitio web para un cálculo rápido: www.wicva.com.

¿Qué es una certificación?

La certificación es el proceso de calificación para obtener beneficios de WIC. La certificación debe producirse en persona durante una cita y no puede hacerse por teléfono o correo electrónico. Una vez que cumple con todos los requerimientos y provee la documentación correspondiente usted será un participante del WIC. Si tiene problemas para ir a sus citas, el personal WIC estará disponible para discutir las opciones con usted.

¿Qué traer con usted para certificarse?

La persona que planifica recibir WIC (usted, infante, niño), debe estar presente y traer todos los documentos requeridos a cada cita de certificación. Los documentos incluyen, pero no se limitan a:

- Prueba de identificación (carta/certificado de nacimiento, licencia de conducir, tarjeta de cuna, tarjeta de seguro social).
- Prueba de ingresos del grupo familiar (talones de pago) o participar en cualquiera de estos programas: Medicaid, FAMIS, TANF, SNAP, Programa Nacional de Almuerzo Escolar.
- Prueba de residencia en Virginia (recibo de servicios públicos, contrato de renta).
- Registros de vacunas.

Si está en el Ejército y vive en Virginia, podrían usarse los siguientes documentos como prueba de residencia:

- Carta del Comandante de Compañía en papel membretado oficial.
- Copia de órdenes oficiales del Departamento de Defensa con asignación a una instalación en Virginia.
- Declaración de Licencia e Ingreso (LES) que indica a Virginia como el hogar de registro del miembro en servicio.

Certificación (Continuación)

Debe volver a aplicar al final de cada período de certificación para ser re-evaluado para elegibilidad WIC. Esto se llama recertificación y permite al personal WIC revisar su elegibilidad y necesidades de nutrición. Si no completa su recertificación, será quitado del programa WIC.

Cada vez que se certifica:

- Puede recibir beneficios si cumple con todos los criterios: categoría, residencia, ingresos y riesgos de nutrición.
- El personal WIC revisará los derechos y responsabilidades. Usted firmará electrónicamente después de la revisión.
- Tiene la opción de elegir un cuidador, apoderado o guardián para ayudarle a traer a su niño a la cita.
- Podría revisarse su peso, altura y niveles de hierro.
- Recibirá una revisión de nutrición y educación específica de nutrición.
- Recibirá referidos a otros programas comunitarios para ayudarle a cubrir sus necesidades familiares.
- Recibirá un paquete de alimentos especialmente diseñados para ayudarle a cubrir las necesidades dietéticas de su familia. El paquete de alimentos no proveerá todos los alimentos para usted y su familia. Usted deberá suplementar con alimentos no provistos por WIC en el supermercado para una dieta completa.



¿Qué es la opción de cuidador, apoderado o guardián?

Un padre puede seleccionar a un cuidador, apoderado o guardián si hay dificultad para asistir a la clínica WIC para las citas. La elección de cuidador, apoderado o guardián es usada para facilitar al padre primario obtener los beneficios WIC para el niño bajo su cuidado. Si tiene preguntas sobre estas opciones, asegúrese de preguntar al personal WIC durante su cita.

Cuidador:

La persona seleccionada debe conocer las necesidades de dieta y hábitos de comida del participante WIC. El cuidador podría certificar a un infante o niño, obtener y usar la tarjeta eWIC y asistir a la educación de nutrición. La información obtenida de la clase de educación debe ser dada al participante.

Apoderado:

El apoderado no puede certificar a un infante o niño, pero puede obtener y usar la tarjeta eWIC y asistir a la educación de nutrición. La información obtenida de la clase de educación debe ser dada al participante.

Guardián:

El guardián puede certificar y obtener beneficios completos para el niño. Muchas veces el guardián es el otro padre. Si un adulto que trae al niño a la clínica es el guardián legal, podría requerirse documentación adicional. Pregunte al personal local de WIC cuando haga una cita sobre la documentación que debe traer.

Los cuidadores, apoderados y guardianes están obligados a suministrar prueba de su identificación para poder recibir beneficios. El participante deberá compartir el PIN (Número de Identificación Personal) eWIC para poder usar sus beneficios. Debe decirseles a los cuidadores, apoderados y guardianes que la tarjeta eWIC tiene beneficios para todos los miembros WIC elegibles de su familia, no solo para un participante.



Expectativas de Programa WIC:

- Ser tratado con respeto sin importar la raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad o discapacidad.
- Esperar privacidad con su información personal.
- Apelar si se le niegan beneficios.
- Ser programado dentro de un determinado período de tiempo basado en su categoría de elegibilidad (embarazada, amamantando, niño o infante).

Como participante WIC se esperará que usted:

- Trate al personal de WIC y de la tienda con respeto.
- Reciba beneficios WIC de solo una clínica, un distrito y un nombre.
- Se adhiera a las políticas del programa. El no seguir las políticas podría finalizar los beneficios WIC y requerir pagar de vuelta los beneficios usados al programa WIC.
- Informe al personal WIC de cambios en su estado de elegibilidad. Por ejemplo, si tiene un aborto o un cambio en la custodia del niño/infante.
- Provea información, documentación y permiso necesarios para el tratamiento médico del niño/infante indicado.
- Asista a las sesiones de educación de nutrición.
- Llame a nuestra clínica WIC si está demorado o necesita que se re programe su cita.
- Informe al personal WIC de cualquier cambio en su información de contacto. El personal WIC puede transferir sus servicios a su nueva ubicación, incluyendo ubicaciones militares fuera del país.
- Traiga a su cita prueba de ingresos, dirección e identificación para cada persona que solicita beneficios WIC.
- Devuelva cualquier leche de fórmula no usada a la clínica y que su paquete de alimentos sea ajustado a sus necesidades.

Leche materna - Perfecta para los bebés

- La mejor nutrición posible.
- Fácil de digerir - inmediatamente lista para ayudar al crecimiento del bebé.
- Reduce el riesgo de enfermedades y diarrea infantiles.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas incluyendo diabetes, asma, enfermedad cardíaca y cáncer.
- Aumenta la inmunidad del infante para combatir enfermedades y prevenir alergias.
- Siempre higiénica y segura.

Leche materna - Perfecta para las mamás

- Siempre lista y a la temperatura correcta.
- Promueve la pérdida de peso después del embarazo.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- Económica y ahorra dinero.

Leche materna - Perfecta para las familias

- Prepara al bebé para el juego interactivo.
- Permite a los bebés estar más sanos - los papás y mamás no tienen que faltar al trabajo.
- Ahorra dinero, tiempo y es amigable con el ambiente.

Como una madre que amamanta, recibirá:

- Información de por qué amamantar es lo mejor para su bebé.
- Asistencia individualizada sobre cómo amamantar de parte de nuestras asesoras disponibles en cada clínica.
- Uso gratuito de ayudas y bombas de amamantamiento.
- Paquetes especiales de alimentos para madres y bebés en amamantamiento.

Las mujeres que amamantan exclusivamente reciben paquetes de alimentos más grandes y más diversos.



El personal WIC puede suministrar asistencia en una variedad de temas:

- Comer sano
- Alimentación de infante
- Amamantamiento
- Vacunas
- Actividad física
- Melindrosos para comer
- Compras en tiendas de alimentos
- Recetas de planificación de comidas
- Recursos comunitarios

Educación de Nutrición:

Recibirá educación de nutrición sobre la base de sus necesidades y preferencias. Esto se llama paquete de alimentos y será cargado a su tarjeta eWIC para todos los miembros de la familia elegibles después de cada cita.

La educación de nutrición puede incluir:

- Evaluación de necesidades de nutrición y salud.
- Sesiones individuales de asesoramiento de nutrición.
- Sesiones grupales de nutrición con miembros del personal WIC.
- Asesoramiento individualizado de nutrición con un Dietista Registrado para participantes con necesidades médicas especiales.
- Información de cómo usar los alimentos WIC para mejorar la salud.
- Educación de nutrición en línea (HealthBites) sobre temas de interés específico, accesible en www.healthbitesva.org.

Nuestro objetivo es ayudarle a hacer elecciones positivas de alimentos y salud. Se espera que usted o su cuidador/apoderado/guardián asista a todas las sesiones de educación de nutrición.



WIC provee alimentos sanos para cada participante

Para un adecuado crecimiento y desarrollo, un infante debe obtener nutrientes adecuados comiendo cantidades y tipos de alimentos adecuados. Los infantes, quienes crecen muy rápidamente, requieren altas cantidades de nutrición por libra de peso de su cuerpo. Durante los primeros años del niño, necesitan la mayor cantidad de nutrición por libra que en cualquier otro momento de su vida. WIC ayuda a suministrar estas partes esenciales para que su niño pueda crecer.

Componentes de la Nutrición

Carbohidratos

Los carbohidratos son necesarios para suministrar energía y servir como la fuente principal de combustible para el cerebro. El pan de trigo integral, arroz integral, tortillas integrales y cereales son todos alimentos WIC que son buenas fuentes de carbohidratos.

Proteínas

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y reparación de células en el cuerpo. Los huevos, mantequilla de cacahuate/maní, frijoles, leche, queso, atún o salmón son los alimentos WIC que son buenas fuentes de proteínas.

Grasas

Las grasas proporcionan energía, protegen los órganos, proveen aislamiento al cuerpo y almacenan vitaminas. Además, las grasas son necesarias para el desarrollo del cerebro en infantes y niños de corta edad. La leche, queso y la mantequilla de cacahuate/maní son alimentos WIC que son buenas fuentes de grasas.

Vitaminas

Las vitaminas son nutrientes que necesitamos en pequeñas cantidades. Ayudan a controlar muchas funciones del cuerpo tales como la visión y mejorar el sistema inmune.

La vitamina A ayuda a la adecuada visión y es almacenada en las células grasas. Las frutas y vegetales verde oscuro y naranja son buenas fuentes de vitamina A.

La vitamina C ayuda a la absorción del hierro, el cual es usado para hacer los glóbulos rojos. También ayuda a hacer a nuestros cuerpos más sanos, tal como ayudar a las encías. No se almacena en el cuerpo y debe consumirse todos los días. Los alimentos WIC que son buenas fuentes de Vitamina C son frutas, vegetales y jugos de fruta.

La vitamina D es necesaria para huesos y dientes sanos. La leche y el queso son alimentos WIC que son buenas fuentes de vitamina D.

Minerales

Los minerales son los segundos nutrientes que se necesitan en pequeñas cantidades. Además, asisten con otras funciones del cuerpo y a construir dientes fuertes.

El calcio se une con la Vitamina D para construir huesos y dientes fuertes. La leche y el queso son excelentes fuentes de calcio.

El hierro ayuda con la formación de la sangre, especialmente cuando se une con la vitamina C. Los alimentos WIC que son buenas fuentes de hierro son los cereales de WIC, frijoles, espinaca, atún y huevos.

Fibra

La fibra es necesaria para mantener limpios los intestinos proveyendo volumen a los alimentos. Los granos integrales, frutas, vegetales y frijoles son excelentes fuentes de fibra.

Agua

El cuerpo humano es 55 - 75% de agua. El beber mucha agua mantiene la temperatura del cuerpo y las adecuadas funciones del cuerpo. Los infantes reciben suficiente agua a través de la leche materna o fórmula y en los alimentos que comen.

Alimentos y fórmula para infantes

El amamantamiento suministra una dieta perfectamente balanceada para su bebé. Para las madres que no pueden o eligen no amamantar, la fórmula infantil basada en leche de vaca fortificada con hierro es la elección más adecuada para los infantes. Las fórmulas de infantes basadas en soya son una alternativa segura a la leche de vaca. Las frutas, vegetales, cereales y carnes para bebés proveen nuevas texturas y sabores después de los seis meses de edad. Proveen vitaminas, minerales, proteína, grasas y carbohidratos para asegurar un crecimiento sano de su bebé. El paquete de alimentos recetado dependerá de si la madre amamanta o usa fórmula.



Si tiene alguna pregunta sobre el valor nutritivo de cualquier alimento y cómo afecta a su niño, asegúrese de preguntar al nutricionista durante la sesión de educación.

Las tiendas autorizadas tienen obligado vender alimentos de "marca privada o marca de la tienda" para alimentos seleccionados para suministrar opciones nutritivas a un precio razonable.

Cuando compre usando su tarjeta eWIC, puede encontrar que la marca elegible vendida en distintas tiendas varía. Las etiquetas de estante solo son requeridas para ser usadas con ciertas categorías de alimentos. Tendrá que usar su "Folleto de Alimentos WIC Aprobados y Boletín de Fórmula" o el sistema de Punto de Venta de la tienda para identificar otros artículos elegibles que pueden comprarse usando su tarjeta eWIC. La tarjeta eWIC se basa en el código UPC del producto.

Cómo usar su tarjeta eWIC:

Se pueden encontrar instrucciones en el folleto llamado "Folleto del Titular de Tarjeta eWIC" incluido en el paquete de certificación que recibe cuando se hace participante de WIC.

Antes de comprar:

- Busque la calcomanía o rótulo "Aceptamos eWIC" (eWIC Accepted Here) en la ventana o cerca del ingreso a la tienda.
- Conozca el saldo de su tarjeta eWIC antes de comprar. El saldo puede encontrarse llamando al 877-677-5963 o ingresando al sitio web: www.ebt.acs-inc.com.

Comprando en el supermercado:

- Use su tarjeta eWIC y compre los alimentos, frutas y vegetales etiquetados como aprobados, el tamaño correcto y las cantidades de alimentos indicados en su lista de compras.
- Recuerde que su saldo eWIC es para toda su familia. Si está usando un cuidador/apoderado/guardián, póngalo al tanto de esto, y provéale su PIN.
- Las tiendas usan calcomanías para WIC en determinados alimentos. No todos los alimentos están marcados en el supermercado por lo que es importante leer y comprender su paquete de alimentos. Verifique con su oficina local WIC o supermercado cuál etiqueta de estante se está usando en las tiendas autorizadas, lo cual le ayudará a identificar los productos aprobados por WIC.



Comprando en el supermercado (continuación)

- Pase a la línea de cajeros. Algunas tiendas podrían tener una línea de cajeros designada con el signo de eWIC y podrían requerir que separe los artículos de alimentos WIC elegibles de sus otros alimentos.
- Dígale al cajero que está usando su tarjeta eWIC.
- El cajero o usted pasará su tarjeta por la máquina de punto de venta (POS).
- Ingrese su PIN de cuatro dígitos.
- Entregue al cajero cualquier cupón de fabricante o de tienda.
- El cajero escaneará cada artículo para confirmar que es un alimento eWIC aprobado y que puede comprarse ese día.
- Recuerde, los artículos de alimentos eWIC y la fórmula de infantes no pueden ser devueltos o cambiados por efectivo u otros productos.
- Usted es responsable de seguir todas las reglas del programa y asegurarse que su apoderado/cuidador hace lo mismo.

No:

- No comparta su PIN con otros, a menos que esté definido como apoderado, cuidador o guardián (u otro padre). No escriba su PIN en la tarjeta.
- No haga sustituciones. La tienda no puede hacer cambios a los artículos en la tarjeta eWIC.
- No bote o deje su tarjeta eWIC en la tienda.
- No use la línea de cajeros de "solo efectivo".
- No solicite 'vales para usar en otro momento' para alimentos WIC.
- No use las tarjetas eWIC en tiendas NO aprobadas por el programa WIC.
- No devuelva o cambie fórmula o alimentos, a menos que el producto esté dañado.



La División de Nutrición Comunitaria (DCN) determina abusos del programa y penalidades para solicitantes, participantes, apoderados y cuidadores WIC. Las penalidades están basadas en el tipo de abuso. Podrían incluir pagar de vuelta por los beneficios y/o remoción del programa.

El programa podría referir a participantes, padres, guardianes legales, cuidadores o apoderados que violan los requerimientos del programa a las autoridades Federales, Estatales o locales para su procesamiento.

Es contra la política USDA vender cualquier producto WIC. El personal WIC monitorea distintos sitios web, periódicos, blogs y medios sociales para determinar si se está vendiendo algún producto WIC. Si se determina que un participante WIC está vendiendo productos WIC, podría ser eliminado del programa o imponerle una multa.

Si recibe una notificación de una posible venta de un producto WIC, es importante suministrar lo siguiente para determinar si el producto fue obtenido del programa WIC o comprado con fondos personales:

- Recibo de compra - que muestre el nombre de la tienda y fecha. El recibo también debe identificar la descripción del alimento, cantidad y precio de los artículos que fueron comprados.
- Recibo de regalo - que muestre una descripción de los artículos recibidos, fecha del regalo, nombre o fuente del donante, firma y número de teléfono del donante.

Si tiene preguntas sobre cualquiera de estas políticas, asegúrese de preguntar al personal de WIC. Asegúrese de devolver cualquier producto WIC no usado a su clínica local.



Abuso y penalidades (continuación)

Los ejemplos de abuso incluyen, pero no se limitan a:

- Mentir para obtener beneficios WIC.
- Mentir acerca de la condición médica (embarazo, aborto).
- Vender, comerciar o regalar alimentos o fórmula WIC.
- Obtener dinero por la tarjeta eWIC.
- Usar una tarjeta eWIC que se ha reportado como perdida o robada.
- Amenazar de dañar o dañar al personal de la oficina WIC o tienda.
- Obtener beneficios WIC de más de un distrito, clínica o más de un estado.
- No devolver la fórmula no usada a su oficina local WIC. La fórmula o alimentos no pueden ser devueltos por efectivo o crédito.



Si siente que fue injustamente quitado del programa o que se le negaron beneficios, podría presentar una solicitud de audiencia justa. La solicitud debe ser presentada dentro de los 60 días desde la fecha en que fue removido del programa o que su solicitud fue rechazada. Las solicitudes presentadas con más de 60 días después de la notificación escrita no serán consideradas. Si el beneficio fue denegado en una audiencia previa, debe suministrar nueva evidencia para una nueva audiencia.

Puede continuar recibiendo beneficios si la solicitud es presentada dentro de los 15 días de su remoción del programa. Continuará recibiendo beneficios hasta que se llegue a una decisión o finalice su certificación, lo que se produzca primero. Si su solicitud inicial fue rechazada, y presenta una solicitud, no recibirá beneficios WIC mientras espera una decisión final.

Las quejas y solicitudes de audiencia justa pueden ser recibidas por correo electrónico, teléfono o correo. Para más detalles sobre cualquiera de estas acciones hable con el personal de su agencia WIC local. También podría contactar al Programa WIC al (888) 942-3663

Correo electrónico: WICinfo@vdh.virginia.gov.

Dirección de Correo: Division of Community Nutrition, WIC,
109 Governor Street, 9th Floor, Richmond, VA 23219

The U.S Department of Agriculture prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal, and where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department.

If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at www.ascr.usda.gov/complaint or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at program.intake@usda.gov.

Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339; or (800) 845-6136 (Spanish).

USDA is an equal opportunity provider and employer.

El Departamento de Agricultura de los EE. UU. prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo sobre la base de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y donde corresponda, creencias políticas, estado civil, estado familiar o parental, orientación sexual, o si todo o parte de los ingresos de un individuo están derivados de algún programa de asistencia pública, o información genética protegida en el empleo o en cualquier programa o actividad conducido o financiado por el Departamento.

Si desea presentar una queja de discriminación al programa de Derechos Civiles, complete el Formulario de Queja de Discriminación del Programa USDA, que se encuentra en línea en www.ascr.usda.gov/complaint o en cualquier oficina USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta que contenga toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario completado o carta de queja por correo al U.S Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W. Washington, D.C. 20250-9410, por fax (202) 690-7442 o correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Los individuos sordos, con dificultad de audición o discapacidades del habla pueden contactar a USDA a través del Servicio Federal Relay al (800) 877-8339; o al (800) 845-6136 (Español).

USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.