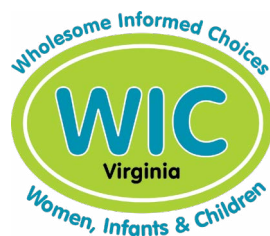


ENGLISH AND SPANISH
PARTICIPANT
HANDBOOK



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH



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 lifestyle choices.

The goal of Virginia WIC (Women, Infants, and Children) is to improve the health of pregnant women, infants and children (under age 5) through better nutrition and access to health care. The program provides nutrition education, breastfeeding promotion and support, supplemental nutritious foods, counseling at WIC clinics, and screening and referrals to other health, welfare, and social services. To be eligible for the WIC program, applicants must meet categorical, residential, income, and nutrition risk requirements.

WIC helps families by providing:

- Personalized nutrition education on how to be healthy.
- Breastfeeding promotion and support, including breast pumps.
- Free, healthy, supplemental foods providing essential nutrition for pregnant woman and child.
- Referrals to local health and community organizations.
- Encouragement and support for women to breastfeed their infants which 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 the end of a pregnancy) 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:
VirginiaWIC.com

What is Certification?

Certification is a process to determine your eligibility to receive WIC benefits. You must come in person to the clinic. You must provide certain documentation on you and/or your family. You must come to each scheduled appointment. 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. limited to:

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 (for children under the age of 2)

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



You must re-apply at the end of each certification period to maintain WIC eligibility. This is called sub-certification and allows the WIC staff to review your family's eligibility and nutrition needs.

Keeping your appointment is critical to staying on the program. If you fail to complete your sub-certification, 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 or guardian to help you bring the child to the appointment.
- Your weight, height, and iron levels will be checked if you do not bring documentation from your health care provider.
- You will receive a nutrition assessment 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. You will need to supplement with non-WIC foods 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. If you have questions on these options, ask the WIC staff during your appointment.



Caretaker:

A Caretaker must know the dietary and medical needs, as well as the eating habits of the WIC participant. The caretaker may certify an infant or child, obtain and use the eWIC card and attend nutrition education. The eWIC card will be issued to the Caretaker in their name if they are certifying the infant or child. Information obtained from the nutrition education class must be given to the parent during WIC appointments and nutrition education classes.

Proxy:

A proxy is someone without detailed knowledge of the child's medical/ dietary needs and eating habits. A 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. Proxy's cannot complete or bring in online education.

Guardian:

The guardian can certify and obtain full benefits for the infant/child. The guardian must know the dietary and medical needs of the infant/child, as well as their eating habits. 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 Participants 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 local agency, one state and under one name.
- Adhere to program policies. Failure to follow policies may end WIC benefits and require repayment of used benefits.
- 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.

Breastfeeding:

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

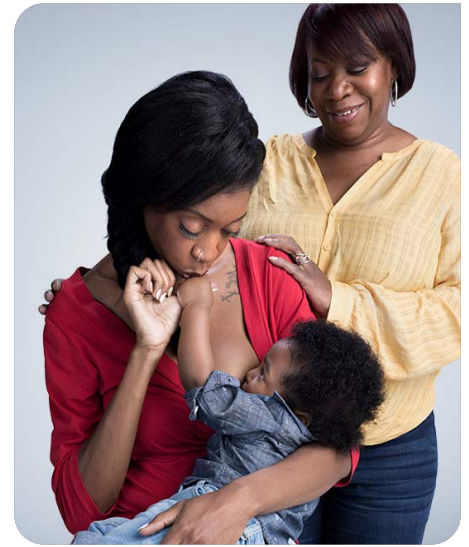
- Always ready and at the right temperature
- Promotes weight loss after pregnancy
- Reduces the risk of chronic diseases
- Economical and saves money

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 breastfeeding aids and pumps.
- Special food packages for breastfeeding moms and babies.



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

Mothers have a legal right to breastfeed in public.

For more information, visit:

vdh.virginia.gov/breastfeeding/

Personalized WIC Nutrition Benefits

Health and Nutrition Assessments

A health and nutrition assessment is a required part of the WIC eligibility determination and is used to help identify nutritional risks for each participant. WIC nutritional risks are based on federal guidelines and include medically-based risks such as anemia, underweight, or history of pregnancy complications, and diet-based risks such as poor dietary patterns. Nutritional risks don't mean that you are in bad health, but help to identify factors which may increase your risk for negative health or nutrition outcomes.



Nutrition Education and Referrals

Once your needs and interests have been identified, WIC staff will provide you with information and resources to assist you in developing a plan for good health and nutrition! Nutrition education contacts occur regularly throughout your WIC certification and can be completed in-person at the WIC clinic (in either a group or individual session) or online using a smartphone or computer. You will also receive referrals to other health and social service programs in response to any identified needs and interests.

Nutrition education may include a variety of topics such as:

- Grocery Shopping
- Budgeting
- Physical Activity
- Healthcare Referrals
- Developmental Milestones
- Breastfeeding
- Baby Behavior
- Family Mealtimes
- Picky Eating
- Community Resources
- Meal Planning
- Recipes

Referrals may be provided to a variety of health and social service programs such as:

- Healthcare providers
- Immunizations
- Dentists
- Food assistance resources
- Car seat programs
- Early intervention
- Medicaid
- SNAP
- TANF

WIC Food Packages

For infants and children, good nutrition is more important than ever because they are growing very quickly and learning new skills each day. Access to healthy foods sets them up for proper growth and development! Women who are pregnant, breastfeeding, or who have recently been pregnant also have increased nutrition needs. Proper nutrition during these times is not only important for the woman but also for her growing baby. The WIC food packages are designed to add specific nutrients that are important for good health and development, such as calcium, protein, iron, folic acid, and vitamins A, D, and C, to the foods you already buy.

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 breastfeed, iron-fortified cow's milk-based infant formula is the most appropriate choice for infants, but additional formula options are available for those infants with specific dietary medical needs. 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 your WIC Nutrition Staff.



Shopping for WIC Approved Foods

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**, reviewing your most recent WIC purchase receipt, reviewing your printed shopping list, or going to customer service at the store and asking for a balance inquiry.

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.
- 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 non-WIC 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.

Shopping at the supermarket continued:

- 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.
- 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.

Abuse and Penalties:

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, and/or fined.

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.



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.

Fair Hearing Complaints and Appeals:

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,
Richmond, VA 23219

District Phone Number: _____

QUESTIONS?

Ask your local WIC office or call the Virginia WIC office at

1-888-942-3663

VirginiaWIC.com

This institution is an equal opportunity provider.

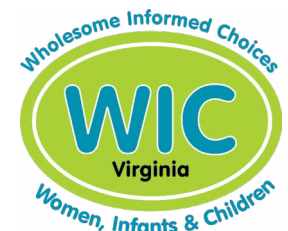
WIC 20 | 10-2020

MANUAL DEL PARTICIPANTE

INGLÉS Y ESPAÑOL



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH



Bienvenido a WIC

El programa de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños



FELICITACIONES por elegir a WIC para ayudarlo a usted y a su familia a tomar decisiones para un estilo de vida saludable.

El objetivo de WIC (Mujeres, Bebés y Niños) de Virginia es mejorar la salud de las mujeres embarazadas, los bebés y los niños (menores de 5 años) mediante una mejor nutrición y acceso a la atención médica. El programa brinda educación nutricional, promoción y apoyo de la lactancia materna, alimentos nutritivos complementarios, asesoramiento en las clínicas de WIC y exámenes de detección y remisiones a otros servicios sociales, salud y bienestar. Para ser elegible para el programa WIC, los solicitantes deben cumplir con los requisitos de categoría, residencia, ingresos y riesgo de nutrición.

WIC ayuda a las familias al proporcionar:

- Educación nutricional personalizada sobre cómo estar sano.
- Promoción y apoyo de la lactancia materna, incluyendo extractores de leche.
- Alimentos complementarios gratuitos y saludables que brindan una nutrición esencial a las mujeres embarazadas y los niños.
- Remisiones a organizaciones comunitarias y de salud locales.
- Fomento y apoyo para que las mujeres amamenten a sus bebés, lo cual es la nutrición perfecta para su bebé.

¿Quién es elegible para WIC?

- Mujeres embarazadas
- Mujeres que amamantan (hasta un año después del parto)
- Mujeres posparto (hasta seis meses después de la finalización del embarazo)
- Bebés: hasta un año
- Niños: hasta los cinco años

¿Cómo califico para participar en WIC?

- Es residente de Virginia.
- Tiene una necesidad médica o nutricional.
- Cumple con los requisitos de ingresos.

Consulte nuestro sitio web
para un cálculo rápido:
VirginiaWIC.com

¿Qué es la certificación?

La certificación es un proceso para determinar su elegibilidad para recibir los beneficios de WIC. Debe venir en persona a la clínica. Debe proporcionar cierta documentación sobre usted y/o su familia. Debe asistir a cada cita programada. Una vez que cumpla con todos los requisitos y proporcione la documentación apropiada, será participante de WIC. Si tiene dificultades para llegar a sus citas, el personal de WIC podrá discutir opciones con usted.

¿Qué necesita llevar para obtener la certificación?

La persona que planea recibir WIC (usted, bebé, niño), debe estar presente y traer todos los documentos requeridos a cada cita de certificación:

Los documentos incluyen, entre otros:

- Comprobante de identificación (carta/acta de nacimiento, licencia de conducir, tarjeta de cuna, tarjeta de Seguro Social)
- Comprobante de ingresos del hogar (recibos de pago de salario) o participar en cualquiera de estos programas: Medicaid, FAMIS, TANF, SNAP, Programa Nacional de Almuerzos Escolares
- Comprobante de residencia en Virginia (factura de servicios públicos, contrato de alquiler)
- Registro de vacunación (para niños menores de 2 años)

Si está en las Fuerzas Armadas y vive en Virginia, los siguientes documentos pueden usarse como prueba de residencia:

- Carta del Comandante de la Compañía con membrete oficial
- Copia de las órdenes oficiales del Departamento de Defensa con la asignación de instalación en Virginia
- Declaración de permiso de ausencia y ganancias (LES) que indica a Virginia como el domicilio oficial del miembro del servicio.



Debe volver a presentar la solicitud al final de cada período de certificación para mantener la elegibilidad para WIC. Esto se llama subcertificación y le permite al personal de WIC revisar la elegibilidad y las necesidades nutricionales de su familia.

Es fundamental que se presente a su cita para poder permanecer en el programa. Si no completa su subcertificación, será eliminado del programa de WIC.

Cada vez que obtiene la certificación:

- Puede recibir beneficios si cumple con todos los criterios: categoría, residencia, ingresos y riesgo de nutrición.
- El personal de WIC revisará los derechos y responsabilidades. Usted firmará electrónicamente después de la revisión. Tiene la opción de elegir un cuidador o tutor para que lo ayude a llevar al niño a la cita.
- Se medirá su peso, altura y niveles de hierro si no trae la documentación de su proveedor de atención médica.
- Recibirá una evaluación nutricional y educación nutricional específica.
- Recibirá remisiones a otros programas comunitarios para ayudarlo a satisfacer las necesidades de su familia.
- Recibirá un paquete de alimentos diseñado específicamente para ayudar a satisfacer las necesidades alimenticias de su familia. El paquete de alimentos no proporcionará todos los alimentos para su familia. Necesitará complementar con alimentos que no son de WIC para una alimentación completa.

¿Qué es la opción de cuidador, representante o tutor?

Un padre/madre puede seleccionar un cuidador, representante o tutor si tiene dificultades para asistir a las citas de la clínica de WIC. La elección de cuidador, representante o tutor se utiliza para facilitar que el padre/madre primario obtenga los beneficios de WIC para el niño. Si tiene preguntas sobre estas opciones, pregunte al personal de WIC durante su cita.



Cuidador:

Un cuidador debe conocer las necesidades médicas y alimenticias, así como los hábitos alimenticios del participante de WIC. El cuidador puede certificar a un bebé o niño, obtener y usar la tarjeta eWIC y asistir a la educación nutricional. La tarjeta eWIC se emitirá a nombre del cuidador si el cuidador está certificando al bebé o al niño. La información obtenida de la clase de educación nutricional se debe proporcionar a los padres durante las citas de WIC y clases de educación nutricional.

Representante:

Un representante es alguien sin un conocimiento detallado de las necesidades médicas/ alimenticias y los hábitos alimenticios del niño. Un representante no puede certificar a un bebé o niño, pero puede obtener y usar la tarjeta eWIC y asistir a la educación nutricional. La información obtenida de la clase de educación nutricional debe ser proporcionada al participante. Los representantes no pueden completar ni incluir educación en línea.

Tutor:

El tutor puede certificar y obtener todos los beneficios para el bebé/niño. El tutor debe conocer las necesidades alimenticias y médicas del bebé/niño, así como sus hábitos alimenticios. Muchas veces el tutor es el otro padre/madre. Si el adulto que lleva al niño a la clínica es el tutor legal, es posible que se requiera documentación adicional. Pregunte al personal de WIC local al programar la cita qué documentación debe traer. Se requiere que los cuidadores, representantes y tutores proporcionen comprobante de su identificación para recibir los beneficios. El participante deberá compartir el PIN de eWIC (Número de identificación personal) para que se puedan utilizar sus beneficios. Se debe informar a los cuidadores, representantes y tutores que la tarjeta eWIC tiene beneficios para todos los miembros de su familia elegibles para WIC (no solo un participante).

Expectativas de los participantes sobre el programa WIC:



- Ser tratado con respeto sin importar su raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.
- Esperar que se mantenga privada su información personal.
- Apelar si se le niegan los beneficios.
- Se programe su cita dentro de cierto período de tiempo con base a su categoría de elegibilidad (embarazada, lactante, niño o bebé).

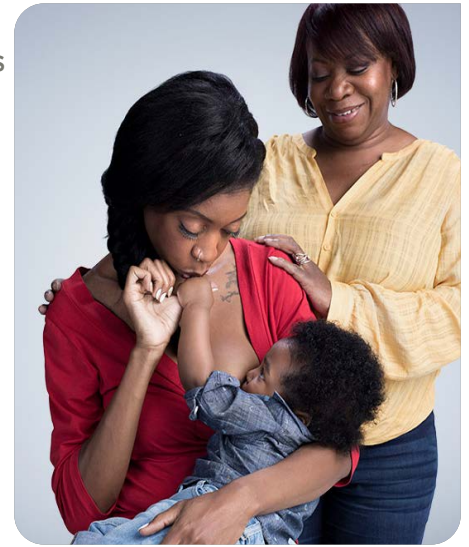
Como participante de WIC, se espera que:

- Trate respetuosamente al personal de WIC y al personal de la tienda/supermercado.
- Reciba los beneficios de WIC de una sola clínica, una agencia local, un estado y bajo un mismo nombre.
- Cumpla con las políticas del programa. El incumplimiento de las políticas puede finalizar los beneficios de WIC y requerir el reembolso de los beneficios usados.
- Informe al personal de WIC si cambia su condición de elegibilidad. Por ejemplo, si tiene un aborto espontáneo o un cambio en la custodia del niño/bebé.
- Proporcione la información, documentación y permiso necesarios para el tratamiento médico del niño/bebé indicado.
- Asista a las sesiones de educación nutricional.
- Llame a su clínica de WIC si se retrasa o necesita volver a programar su cita.
- Informe al personal de WIC de cualquier cambio en su información de contacto. El personal de WIC puede transferir sus servicios a su nueva ubicación, incluyendo ubicaciones militares en el extranjero.
- Lleve a su cita comprobante de ingresos, dirección e identificación de cada persona que solicita WIC.
- Devuelva la fórmula no utilizada a la clínica y haga que su paquete de alimentos se adapte a sus necesidades.

Lactancia materna:

Leche materna - perfecta para bebés

- La mejor nutrición posible
- Fácil de digerir - inmediatamente disponible para ayudar al bebé a crecer
- Reduce el riesgo de enfermedades infantiles y diarrea
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, asma, enfermedades cardíacas y cáncer.
- Aumenta la inmunidad del bebé para combatir enfermedades y prevenir alergias.
- Siempre limpia y segura



Leche materna - perfecta para las mamás

- Siempre lista y a la temperatura adecuada
- 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 a los bebés para el juego interactivo
- Permite que los bebés se mantengan más sanos: las mamás y los papás no tienen que faltar al trabajo
- Ahorra dinero, tiempo y es bueno para el medio ambiente

Como madre que amamanta, recibirá:

- Información sobre por qué la lactancia materna es mejor para su bebé.
- Asistencia personal de nuestras madres consejeras sobre cómo amamantar, disponible en cada clínica de WIC.
- Bombas y materiales de ayuda gratuitos para la lactancia materna.
- Paquetes de alimentos especiales para mamás y bebés lactantes.

Las madres tienen el derecho legal de amamantar en público.

Para obtener más información, visite:

vdh.virginia.gov/breastfeeding/

Las mujeres que amamantan por completo reciben el paquete de alimentos más grande y diverso.

Beneficios nutricionales de WIC personalizados

Evaluaciones de salud y nutrición

Una evaluación de salud y nutrición es una parte obligatoria de la determinación de elegibilidad de WIC y se utiliza para ayudar a identificar los riesgos nutricionales de cada participante. Los riesgos nutricionales de WIC están basados en las pautas federales e incluyen riesgos de carácter médico, como anemia, bajo peso o antecedentes de complicaciones del embarazo, y riesgos basados en la alimentación como patrones alimenticios deficientes. Los riesgos nutricionales no significan que tenga mala salud, pero ayudan a identificar los factores que pueden aumentar su riesgo de resultados negativos en la salud o la nutrición.



Educación nutricional y remisiones

Una vez que se hayan identificado sus necesidades e intereses, el personal de WIC le proporcionará información y recursos para ayudarla a desarrollar un plan para una buena salud y nutrición. Los contactos de educación nutricional ocurren con regularidad a lo largo de su certificación de WIC y se pueden completar en persona en la clínica de WIC (en una sesión grupal o individual) o en línea usando un teléfono inteligente o computadora. También recibirá remisiones a otros programas de servicios sociales y de salud en respuesta a las necesidades e intereses identificados.

La educación nutricional puede incluir una variedad de temas como:

- Compra de comestibles
- Elaboración de un presupuesto
- Actividad física
- Remisiones de atención médica
- Metas del desarrollo
- Lactancia materna
- Comportamiento del bebé
- Horas de comida en familia
- Melindrosos para comer
- Recursos de la comunidad
- Planificación de comidas
- Recetas

Se pueden proporcionar remisiones a una variedad de programas de servicios sociales y salud, tales como:

- Proveedores de atención médica
- Vacunas
- Dentistas
- Recursos de asistencia alimentaria
- Programas de asientos para el automóvil
- Intervención temprana
- Medicaid
- SNAP
- TANF

Paquetes de alimentos de WIC

Para los bebés y los niños, una buena nutrición es más importante que nunca porque están creciendo muy rápido y aprendiendo nuevas habilidades cada día. ¡El acceso a alimentos saludables los prepara para un crecimiento y desarrollo adecuados! Las mujeres embarazadas, en período de lactancia o que hayan estado embarazadas recientemente también tienen mayores necesidades nutricionales. Una nutrición adecuada durante estos momentos no solo es importante para la mujer, sino también para su bebé en crecimiento. Los paquetes de alimentos de WIC están diseñados para agregar nutrientes específicos que son importantes para la buena salud y el desarrollo, como calcio, proteínas, hierro, ácido fólico y vitaminas A, D y C, a los alimentos que usted ya compra.

Componentes básicos de la nutrición

Carbohidratos

Los carbohidratos son necesarios para proporcionar energía y servir como el principal suministro de combustible para el cerebro. El pan integral, arroz integral, tortillas integrales y cereales son alimentos de WIC y buenas fuentes de carbohidratos.

Proteínas

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y la reparación de las células del cuerpo. Los huevos, mantequilla de cacahuate, frijoles, leche, queso, atún o salmón son alimentos de WIC y buenas fuentes de proteínas.

Grasas

Las grasas proporcionan energía, protegen los órganos, proporcionan aislamiento térmico al cuerpo y almacenan vitaminas. Además, la grasa es necesaria para el desarrollo del cerebro en bebés y niños muy pequeños. La leche, queso y mantequilla de cacahuate son alimentos de WIC y buenas fuentes de grasa.

Vitaminas

Las vitaminas son nutrientes que necesitamos en pequeñas cantidades. Ayudan a controlar muchas funciones corporales como la visión y mejoran el sistema inmunitario.

La vitamina A ayuda a tener una visión adecuada y se almacena en las células grasas. Las frutas y verduras de color naranja y verde oscuro son buenas fuentes de vitamina A. La vitamina C ayuda a absorber el hierro, que se utiliza para producir glóbulos rojos. También ayuda a que nuestros cuerpos sean más saludables, como ayudar a las encías. No se almacena en el cuerpo y debe consumirse todos los días. Los alimentos de WIC que son buenas fuentes de vitamina C son las frutas, verduras y jugos de frutas. La vitamina D es necesaria para tener huesos y dientes sanos. La leche y el queso son los alimentos de WIC y buenas fuentes de vitamina D.

Minerales

Los minerales son los segundos nutrientes que se necesitan en pequeñas cantidades. Además, ayudan con otras funciones corporales y a desarrollar dientes fuertes.

El calcio se combina con la vitamina D para desarrollar 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 combina con vitamina C. Los alimentos de WIC que son buenas fuentes de hierro son los cereales de WIC, frijoles, espinacas, atún y huevos.

Fibra

La fibra es necesaria para mantener limpios los intestinos proporcionando volumen a los alimentos. Los cereales integrales, las frutas, las verduras y los frijoles son excelentes fuentes de fibra.

Agua

El cuerpo humano está compuesto por un 55-75% de agua. Beber mucha agua mantiene la temperatura corporal y el apropiado funcionamiento corporal. Los bebés reciben suficiente agua a través de la leche materna o la fórmula y los alimentos que comen.

Fórmulas y alimento infantil

La lactancia materna proporciona una dieta perfectamente equilibrada para su bebé. Para las madres que no pueden o eligen no amamantar, la fórmula infantil a base de leche de vaca fortificada con hierro es la opción más apropiada para los bebés, pero hay opciones adicionales de fórmula disponibles para los bebés con necesidades médicas alimenticias específicas. Las frutas, verduras, cereales y carnes para bebés aportan nuevas texturas y sabores después de los seis meses de edad. Proporcionan las vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos que aseguran el crecimiento saludable de su bebé.

El paquete de alimentos prescrito dependerá de si la madre amamanta o usa fórmula.

Si tiene alguna pregunta sobre el valor de los nutrientes de cualquier alimento y cómo afecta a su hijo, asegúrese de preguntarle al personal de nutrición de WIC.



Comprar alimentos aprobados por WIC

Cuando haga compras usando su tarjeta eWIC, puede encontrar que la marca elegible que se vende en diferentes tiendas varía. Las etiquetas de estante solo deben usarse para ciertas categorías de alimentos. Tendrá que usar su “Folleto de alimentos y volante de fórmula aprobados por WIC” o el sistema de punto de venta en la tienda para identificar otros artículos elegibles que se pueden comprar con su tarjeta eWIC. La tarjeta eWIC se basa en el código UPC del producto.

Cómo usar su tarjeta eWIC:

Las instrucciones se encuentran en el folleto titulado “Folleto del titular de la tarjeta eWic”, incluido en el paquete de certificación que recibe cuando se convierte en participante de WIC.



Antes de hacer las compras:

- Busque la calcomanía o el letrero en la ventana “eWIC Accepted Here” cerca de la entrada de la tienda.
- Conozca el saldo de su tarjeta eWIC antes de comprar. **El saldo se puede obtener llamando al: 877-677-5963**, revisando su recibo de compra más reciente de WIC, revisando su lista de compras impresa o yendo a servicio al cliente en la tienda y solicitando una consulta de saldo.

Compras en el supermercado:

- Use su tarjeta eWIC y compre los alimentos, frutas y verduras etiquetados aprobados, el tamaño y la cantidad correcta de alimentos que se indican en su lista de compras.
- Recuerde que su saldo de eWIC es para toda su familia. Si está utilizando un cuidador/ representante/tutor, dígaselo y proporcione su PIN.
- Las tiendas usan calcomanías para WIC en ciertos alimentos. No todos los alimentos están marcados en el supermercado, por lo que es importante leer y comprender el paquete de sus alimentos. Consulte su oficina local de WIC o supermercado sobre cuál etiqueta de estante está siendo utilizada en las tiendas autorizadas.
- Proceda a la fila para pagar. Algunas tiendas pueden tener una fila para pagar designada con el letrero de eWIC y pueden requerir que separe los alimentos elegibles para eWIC de los comestibles que no pertenecen a WIC.
- Dígame al cajero que está usando su tarjeta eWIC.

Usted o el cajero pasarán su tarjeta por la máquina del punto de venta (POS).

Compras en el supermercado (Continuación):

- Ingrese su PIN de 4 dígitos.
- Entregue al cajero cualquier cupón del fabricante o de la tienda.
- El cajero escaneará cada artículo para confirmar que es un alimento aprobado por eWIC y que se puede comprar.
- Recuerde, los alimentos y la fórmula infantil de eWIC no se pueden devolver ni intercambiar por efectivo u otros productos.
- Usted tiene la responsabilidad de seguir todas las reglas del programa y asegurarse de que su representante/cuidador haga lo mismo.



No debe hacer lo siguiente:

- No comparta su PIN con otros, a menos que estén establecidos como representante, cuidador o tutor (otro padre). No escriba su PIN en la tarjeta.
- No haga sustituciones. La tienda no puede hacer cambios en los artículos de la tarjeta eWIC.
- No deseche ni deje su tarjeta eWIC en la tienda.
- No use la fila para pagar de "Solo efectivo".
- No solicite vales para los alimentos de WIC.
- No use la tarjeta eWIC en tiendas NO aprobadas por el programa WIC.
- No devuelva ni cambie la fórmula o los alimentos, a menos que el producto esté estropeado.

Abuso y sanciones:

División de Nutrición Comunitaria (DCN) determina los abusos al programa y las sanciones para los solicitantes, participantes, representantes y cuidadores de WIC. Las sanciones se basan en el tipo de abuso. Pueden incluir tener que reembolsar los beneficios y/o ser eliminado del programa.

El programa puede remitir a los participantes, padres, tutores legales, cuidadores o representantes que violen los requisitos del programa a las autoridades federales, estatales o locales para su enjuiciamiento.

Es contra la política del USDA vender cualquier producto de WIC. El personal de WIC monitorea varios sitios web, periódicos, blogs y medios de comunicación social para determinar si se están vendiendo productos de WIC. Si se determina que un participante de WIC está vendiendo un producto de WIC, podría terminar su participación y/o ser multado.

Si recibe una notificación de una posible venta de un producto WIC, es importante proporcionar lo siguiente para determinar si el producto se obtuvo del programa WIC o se compró con fondos personales:

- **Recibo de compra** - que muestra el nombre de la tienda y la fecha. El recibo también debe identificar la descripción del alimento, cantidad y precio de los (artículos) que se compraron.
- **Recibo de regalo** - muestra una descripción de los artículos recibidos, la fecha del regalo, el nombre o fuente del donante, la firma del donante y el número de teléfono.



Si tiene preguntas sobre cualquiera de estas políticas, asegúrese de consultar al personal de WIC. Asegúrese de devolver los productos WIC sin usar a su clínica local.

Ejemplos de abuso incluyen, entre otros:

- Mentir para obtener los beneficios de WIC.
- Mentir sobre estado médico (embarazada, aborto espontáneo).
- Vender, intercambiar o regalar alimentos o fórmula de WIC.
- Obtener dinero por la tarjeta eWIC.
- Usar una tarjeta eWIC que fue reportada como perdida o robada.
- Amenazar o directamente lesionar al personal de la oficina de WIC o de una tienda.
- Recibir beneficios de WIC de más de un distrito, clínica o más de un estado.
- No devolver la fórmula sin usar a su oficina local de WIC.
- La fórmula o alimentos no se pueden devolver por dinero en efectivo o crédito.

Audiencias imparciales de quejas y apelaciones:

Si siente que fue sacado injustamente del programa o se le negaron beneficios, puede presentar una solicitud de audiencia imparcial. La solicitud debe presentarse en un plazo de 60 días a partir de la fecha en que fue sacado del programa o fecha que su solicitud fue rechazada. No se considerarán las solicitudes presentadas más de 60 días después de la notificación por escrito. Si se negaron los beneficios en una audiencia anterior, debe proporcionar nuevas pruebas para una nueva audiencia. Puede continuar recibiendo beneficios si la solicitud se presenta en un plazo de 15 días después de haber sido sacado del programa. Continuará recibiendo beneficios hasta que se tome una decisión o finalice su certificación, lo que ocurra primero. Si su solicitud inicial fue rechazada y presenta una solicitud, no recibirá los beneficios de WIC mientras espera la decisión final.

Las quejas y las solicitudes de audiencia imparcial se pueden recibir por correo electrónico, teléfono o correo postal. Para obtener más detalles sobre cualquiera de las acciones, hable con el personal de WIC de su agencia local. También puede comunicarse con el Programa WIC al **(888) 942-3663**.

Correo electrónico: WICinfo@vdh.virginia.gov

DIRECCIÓN POSTAL:

**Division of Community Nutrition, WIC
109 Governor Street,
Richmond, VA 23219**

District Phone Number: _____

¿PREGUNTAS?

**Pregunte a su oficina local de WIC o llame a la oficina de WIC
de Virginia al **1-888-942-3663**
VirginiaWIC.com**

