



2019-2021

WIC DE DELAWARE

# GUÍA DE PROGRAMAS

INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE

División de Salud Pública

Programa WIC



# QUÉ LLEVAR A SU CITA DE WIC:

El día de la cita, asegúrese de traer los documentos que le fueron solicitados.

- 1. Comprobante de identidad, por ej.:**
  - Identificación con foto
  - Licencia de conducir
  - Identificación escolar
  - Certificado de nacimiento
  - Tarjeta de Medicaid de Delaware
  - Pasaporte
  - Identificación militar
- 2. Comprobante de identidad para niños o bebés, por ej.:**
  - Certificado de nacimiento
  - Documentos de acogida temporal/adopción
  - Tarjeta de Medicaid de Delaware
  - Registros de vacunas
- 3. Comprobante de domicilio actual Este comprobante debe incluir su nombre y dirección. Ejemplos:**
  - Factura de servicios públicos
  - Recibo de la renta
  - Contrato de arrendamiento o vivienda
  - Sobre que le fue enviado
- 4. Comprobante actual de ingresos familiares para todas las personas que viven en su hogar, por ej.:**
  - Recibos de pago de trabajo (los dos más recientes)
  - Tarjeta de Medicaid
  - Talón de cheque de desempleo actual
  - Una declaración de compensación laboral, seguro social o ingresos de manutención
  - Declaración de ingresos y ausencia militar (LES)
  - Declaración de impuestos 1040 reciente si es trabajador independiente

## QUÉ LLEVAR AL SUPERMERCADO AUTORIZADO POR WIC:

- ✓ Guía del programa WIC
- ✓ Saldo de beneficios eWIC
- ✓ Lista de compras eWIC
- ✓ Tarjeta eWIC

### NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN FAMILIAR

Nombre del jefe de hogar o titular de la tarjeta

Segundo progenitor

Apoderado

Nombre del participante

Número de identificación de WIC

Nombre del participante

Número de identificación de WIC

Nombre del participante

Número de identificación de WIC

Nombre del participante

Número de identificación de WIC

Nombre del participante

Número de identificación de WIC

Comprar o vender los beneficios de WIC, o hacer mal uso de ellos de cualquier forma es un delito. Para reportar cualquier sospecha de abuso, llame al 800-424-9121 o visite [www.wicdelaware.gov/cis/hotline.htm](http://www.wicdelaware.gov/cis/hotline.htm)

ALIMENTOS PARA BEBÉS, CERELES INFANTILES, FÓRMULA INFANTIL, LECHE, HUEVOS, PESCADO, QUESO

FRUTAS Y VERDURAS, YOGUR, CREMA DE CACAHUATE, FRIJOLES Y GRANOS INTEGRALES

JUGOS Y CERELES PARA EL DESAYUNO

CÓMO USAR SUS BENEFICIOS EWIC

SUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES



## ALIMENTO PARA BEBÉS

SOLO MARCA GERBER O BEECH-NUT

### FRUTAS Y VERDURAS

Marca Gerber - 2nd Foods (paquete de 2)

Marca Beech-Nut Classics - 2nd Foods (tarro de 4 oz.)

- Frutas individuales o mixtas
- Verduras individuales o mixtas
- Sin azúcar, almidón ni sal añadida
- Sin DHA/ARA añadidos
- Mezcla de frutas y verduras



**NO PUEDE COMPRAR:** postres, cenas, pay de frutas, delicias, natillas, yogur, cócteles u orgánicos.

### CARNES

Marca Gerber - 2nd Foods

Envases de 2 1/2 oz.

- Carnes individuales con caldo
- Carnes individuales con salsa

**NO PUEDE COMPRAR:** cenas, en palitos u orgánicos



## CEREAL INFANTIL

SOLO MARCA GERBER O BEECH-NUT

Envases de 8 oz. y 16 oz.

Estas son las opciones autorizadas de los siguientes cereales integrales:

- Multigrano
- Avena
- Arroz
- Trigo integral
- Cebada

**NO PUEDE COMPRAR:** cereal con fruta añadida, formula, DHA o ARA u orgánicos



## FÓRMULA INFANTIL

Solo la marca, el tipo y el tamaño prescritos al participante de WIC.

**NO PUEDE COMPRAR:** cualquier otra marca, tipo o tamaño.

## PESCADO ENLATADO

MARCA DE LA TIENDA O MARCA DESIGNADA POR LA TIENDA

Contenedores de 5, 14 y 28 oz.

**Disponible para madres que exclusivamente amamantan y mujeres embarazadas o que amamantan con gemelos o trillizos.**

- Atún light, en trozos, envasado en agua
- Salmón salvaje de Alaska o salmón rosado envasado en agua

**NO PUEDE COMPRAR:** atún albacora, crema de atún para untar o cualquier otro tipo de salmón; almuerzos envasados o pescado con saborizantes añadidos.

SOLO MADRES QUE AMAMANTAN EXCLUSIVAMENTE

Deberá comunicarse con la oficina local de WIC para devoluciones o cambios de fórmula.

## LECHE

MARCA DE LA TIENDA O MARCA DESIGNADA POR LA TIENDA

Tipo y tamaño especificados

Fresca (sin sabor)

- Entera, semidescremada (1%), descremada

Solo cuando se especifique:

- Bajo contenido de lactosa (entera, semidescremada (1%), descremada)
- Leche evaporada (entera, semidescremada (1%), descremada)
- UHT "Temperatura ultraalta" (entera, semidescremada (1%), descremada) (ejemplo: Parmalat, Natrel, etc.)
- Leche de soya (8th Continent: Original o de vainilla) (Silk: Original)
- Leche en polvo

**NO PUEDE COMPRAR:** leche saborizada, leche cruda sin pasteurizar, sustitutos de leche no lácteos, leche de arroz, leche orgánica o leche de almendras.

## HUEVOS

MARCA DE LA TIENDA O MARCA DESIGNADA POR LA TIENDA

Una docena, grandes y solo blancos

**NO PUEDE COMPRAR:** huevos rojos, de corral, especiales (Eggland's Best o EggsPlus) u orgánicos.



## QUESO

MARCA DE LA TIENDA O MARCA DESIGNADA POR LA TIENDA

Solo paquetes de 1 lb. (16 oz.)

Opciones autorizadas de los siguientes:

- Americano pasteurizado y procesado
- Cheddar (bloque)
- Muzzarella (bloque)

**NO PUEDE COMPRAR:** paquetes de 8 oz., queso importado, alimentos o productos a base de queso, queso para untar, queso rallado, queso con sabores añadidos, rebanadas envueltas individualmente, productos orgánicos, Velveeta, Cheez Whiz, Kraft Singles, productos bajos en grasa o sodio, queso rallado, palitos de queso, queso en rebanadas Deli, paquetes de variedades (como el americano o el suizo).



ALIMENTOS PARA BEBÉS, CEREALES INFANTILES, FÓRMULA INFANTIL, LECHE, HUEVOS, PESCADO, QUESO

FRUTAS Y VERDURAS, YOGUR, CREMA DE CACAHUATE, FRIJOLES Y GRANOS INTEGRALES

JUGOS Y CEREALES PARA EL DESAYUNO

COMO USAR SUS BENEFICIOS EWIC

SUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES



## FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

### SOLO FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- Cualquier variedad de frutas y verduras frescas a granel
- Fruta empaquetada
- Ensaladas empaquetadas (sin aderezo, pan tostado, frutos secos o carne añadidos)
- Verduras empaquetadas y sueltas
- Envases de fruta o verduras en trozos (sin aderezo o salsa)
- Orgánicas

**NO PUEDE COMPRAR:** frutas congeladas, verduras congeladas, conservas de frutas, conservas de verduras, frutos secos, verduras secas, hierbas (como albahaca, cilantro o perejil), condimentos (como vainilla o canela) o vasos de frutas (como Del Monte o Dole).



## YOGUR

### SOLO RECIPIENTES DE 32 OZ. SOLO SABORES NATURALES O DE VAINILLA

Entero, bajo en grasa, sin grasa, según se indica en el paquete de alimentos

**NO PUEDE COMPRAR:** Yogur griego, orgánico, bebible, yogur con endulzantes no nutritivos, yogur con mezcla de ingredientes tales como: granola, dulces, miel, nueces.



## CREMA DE CACAHUATE

### MARCA DE LA TIENDA O MARCA DESIGNADA POR LA TIENDA

Frasco de 16 oz. a 18 oz.

- Cremosa
- Crujiente

**NO PUEDE COMPRAR:** crema de cacahuete en polvo, crema de cacahuete para untar, crema de cacahuete con sabores añadidos o crema de cacahuete fortificada, natural u orgánica.

## FRIJOLES/CHÍCHAROS SECOS

### MARCA DE LA TIENDA O MARCA DESIGNADA POR LA TIENDA

Paquete de 1 lb. (16 oz.)

Puede elegir:

- Cualquier frijol seco maduro
- Chícharos
- Lentejas

**NO PUEDE COMPRAR:** mezclas para caldos, frijoles enlatados o frijoles mezclados con condimentos o carne.

## GRANOS INTEGRALES

### TORTILLAS DE TRIGO 100 % INTEGRAL

### MARCA DE LA TIENDA O MARCA DESIGNADA POR LA TIENDA

Paquete de 1 lb. (16 oz.)

Solo tortillas de trigo 100 % integral  
La harina de trigo integral debe ser el primer ingrediente de la lista.

- Tortillas de trigo 100 % integral Don Pancho
- Tortillas de trigo 100 % integral Food Lion
- Tortillas de harina de trigo 100 % integral Giant
- Tortillas de trigo 100 % integral Great Value
- Tortillas de trigo integral Natures Promise
- Tortillas de trigo integral Micasa
- Tortillas de harina de trigo 100 % integral Mission
- Tortillas de trigo integral Ortega
- Tortillas de harina de trigo integral Siempre Autentico
- Tortillas de trigo integral Weis

### PAN DE TRIGO 100 % INTEGRAL

### MARCA DE LA TIENDA O MARCA DESIGNADA POR LA TIENDA

Paquete de 1 lb. (16 oz.)

Solo pan de trigo 100 % integral  
La harina de trigo integral debe ser el primer ingrediente de la lista.



FRUTAS Y VERDURAS, YOGUR, CREMA DE CACAHUATE, FRIJOLES Y GRANOS INTEGRALES

JUGOS Y CEREALES PARA EL DESAYUNO

CÓMO USAR SUS BENEFICIOS EWIC

SUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES



## JUGO

### MARCA DE LA TIENDA O MARCA DESIGNADA POR LA TIENDA

Botellas de plástico de 64 oz. (para niños) o concentrados congelados de 11.5 a 12 oz. (madres)

### SOLO JUGO 100 % DE FRUTA

- Sin azúcar añadida
- No orgánico o DHA
- Sin jugos para bebés
- Sin cócteles de jugo, bebidas o agregados
- Sin calcio o fibra fortificada



	12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Naranja		Botellas de plástico de 64 oz. -Manzana 12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Uva
	12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Naranja		12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Naranja
	12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Naranja		12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Naranja
	12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Naranja		12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Naranja
	12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Naranja		12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Naranja
	Botellas de plástico de 64 oz. -Cualquier sabor		12 oz. Concentrado congelado -Manzana - Naranja
	Botellas de plástico de 64 oz. -Manzana		Concentrado congelado de 11.5 oz. - Cualquier sabor con una banda amarilla
	Botellas de plástico de 64 oz. -Manzana -Manzana premium		Botellas de plástico de 64 oz. -Manzana
	Botellas de plástico de 64 oz. -Cualquier sabor con tapa verde 12 oz. Concentrado congelado -Cualquier sabor con tapa verde		

# CEREAL Y JUGO

BUENA FUENTE DE HIERRO, FIBRA, ÁCIDO FÓLICO Y OTROS NUTRIENTES

## CEREALES PARA EL DESAYUNO

### CEREAL FRÍO

	General Mills Cheerios		General Mills Multi-Grain Cheerios		General Mills Kix		General Mills Chex de maíz		General Mills Chex de arroz
	General Mills Chex de trigo		General Mills Wheaties		Kellogg's Corn Flakes		Kellogg's Crispix		Kellogg's Hojuelas de trigo integral All-Bran
	Kellogg's Frosted Mini Wheats		B&G Cream of Wheat Original <i>SIN paquetes de porciones individuales</i>		B&G Cream of Wheat Grano integral <i>SIN paquetes de porciones individuales</i>		Quaker Instant Oatmeal (regular/original) <i>Solo paquetes de porciones individuales</i>		

JUGOS Y CEREALES PARA EL DESAYUNO

CÓMO USAR SUS BENEFICIOS EWIC

SUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES



# CÓMO UTILIZAR SUS BENEFICIOS eWIC:



1) Seleccione una tienda de Delaware autorizada por WIC.

2) Seleccione los artículos que desee comprar de su lista de compras o del saldo restante de sus beneficios.

- No tiene que comprar todos los artículos de su lista de compras.
- No se permiten vales para los artículos agotados.
- Si una tienda le ofrece un vale, reporte la tienda a la clínica local de WIC.
- Si la tienda no tiene los artículos que necesita, pida ayuda antes de finalizar la compra. Si los artículos no están disponibles, puede buscarlos en otra tienda.

1. Antes de escanear los alimentos, dígame al cajero que va a utilizar una tarjeta eWIC.
2. UTILICE SIEMPRE SU TARJETA eWIC ANTES QUE OTRAS FORMAS DE PAGO (SNAP, tarjeta de crédito, tarjeta de débito, etc.).
3. Deslice su tarjeta eWIC en la máquina de punto de venta (POS) o entregue su tarjeta eWIC al cajero.
4. Ingrese su PIN y presione el botón Intro (Enter) en el teclado.
5. La cantidad de alimentos aprobados y el monto en dólares de frutas y verduras que compre se deducirá de sus beneficios eWIC.
6. El cajero le entregará un recibo que muestra su saldo restante y la fecha en que vencen los beneficios.



# SUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

## HARÉ LO SIGUIENTE:

- Informaré al personal de WIC si no puedo acudir a mi cita, antes de faltar.
- Informaré al personal de WIC si hay cambios en mi estado de elegibilidad.
- Llevaré mi comprobante de identificación a cada visita a la clínica WIC.
- Utilizaré la tarjeta eWIC correctamente. Haré lo siguiente:
  - Mantendré mi tarjeta eWIC limpia, alejada de imanes y dispositivos electrónicos, y no la dejaré expuesta a la luz solar directa.
  - Protegeré mi tarjeta eWIC y mi PIN.  
*Seré prudente al compartir mi tarjeta eWIC y mi PIN. Los beneficios de alimentos no se restituirán si mi tarjeta eWIC es utilizada indebidamente por cualquier persona a la que le hubiere dado mi tarjeta eWIC o PIN.*
  - Informaré al personal de WIC si mi tarjeta eWIC se pierde o me la roban.
- Compraré solo los alimentos de mi lista de compras. No se permiten sustituciones, vales o pagarés.
- Enseñaré al segundo progenitor o apoderado a usar la tarjeta eWIC correctamente. Yo soy responsable por sus acciones.
- Informaré al personal de WIC acerca de cualquier queja o problema acerca de la tienda.

## NORMAS DE WIC

- Puede que tenga que reembolsar el costo de los alimentos de WIC que recibí, o bien podrían retirarme de WIC o tomar acciones legales en mi contra si sucede lo siguiente:
  - No digo la verdad.
  - Intento participar, o en efecto participo, en más de un programa WIC al mismo tiempo.
  - Intento obtener, o en efecto obtengo, los beneficios de WIC con otro nombre.
  - Intento comprar, o en efecto compro, alimentos o cualquier otro artículo que no esté en mi lista de compras de WIC autorizada.
  - Intento devolver o intercambiar, o en efecto devuelvo o intercambio, cualquiera de mis alimentos o leche de fórmula autorizados por WIC.
  - Intento vender o regalar, o en efecto vendo o regalo, mi tarjeta eWIC o cualquiera de mis beneficios de WIC (alimentos, leche de fórmula, extractores de leche). Esto incluye el ofrecimiento verbal o la publicación de una oferta en forma impresa o en línea.
  - Uso un lenguaje ofensivo, amenaza o soy físicamente violento con la gente en la oficina de WIC o las tiendas de WIC.

## RECUERDE

- Se realizarán mediciones, entre otros, la altura, el peso y un análisis de sangre para medir la hemoglobina, como parte de la determinación de la elegibilidad WIC.
- Soy responsable por las acciones del segundo progenitor o apoderado.

**DIVULGACIÓN DE INFORMACIÓN** Entiendo que la información proporcionada al programa WIC que identifica a una persona puede divulgarse al personal de WIC, la División de Salud Pública o los funcionarios del USDA. También puede divulgarse a los representantes designados por el Director de Salud Pública, u otros programas de salud y bienestar que dan servicio a los participantes de WIC, incluido el registro de vacunación de Delaware. Esta información se utiliza solo para evaluar la elegibilidad de los participantes de WIC para estos programas y con fines de divulgación.

Se me ha informado acerca de mis derechos y obligaciones en virtud del Programa. Certifico que la información que he proporcionado para mi determinación de elegibilidad es correcta, a mi mejor saber y entender. Este Formulario de Certificación se hace en relación con la recepción de asistencia federal. Los funcionarios del programa pueden verificar la información en este formulario. Entiendo que hacer una declaración falsa o engañosa intencionalmente, o desvirtuar, ocultar o retener hechos intencionalmente puede dar lugar al pago a la Agencia Estatal, en efectivo, del valor de los beneficios de alimentos que se me proporcionaron incorrectamente; además, podría estar sujeto a un proceso civil o penal conforme a las leyes estatales o federales. Puedo apelar cualquier decisión tomada por la Agencia Local respecto de mi elegibilidad para el programa. Llamaré a la clínica o la oficina de la Agencia Estatal al 1-800-222-2189 si estoy en desacuerdo o tengo alguna pregunta sobre cualquier decisión tomada en la clínica.









De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad o edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de retransmisión federal al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja del programa por discriminación, complete el Formulario de Queja por Discriminación del Programa del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea, en la siguiente liga: [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 escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del Formulario de Queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la carta a USDA por medio de:

(1) correo postal: 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 ofrece igualdad de oportunidades.

Programa WIC de Delaware  
655 Bay Road, Suite 1C  
Dover, DE 19901  
1-800-222-2189  
[www.de.gov/wic](http://www.de.gov/wic)

### ¿Preguntas?

**O para hacer una cita, llame al:**

Condado de New Castle: 302-283-7540

Condados de Kent y Sussex: 302-424-7220

La información contenida en esta carpeta está sujeta a cambios.