PROGRAMA WIC DE ARKANSAS

LISTA DE ALIMENTOS APROBADA

En vigencia desde el 1 de octubre de 2021

Para obtener más información, póngase en contacto con la Oficina Estatal de WIC a los teléfonos (501) 661-2508, 1-800-235-0002, con su unidad de salud local, o ingrese a www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic.

Conozca su saldo

La mejor manera de hacer un seguimiento de cuánto le queda para gastar en su cuenta de beneficios de WIC es conocer su saldo.

La mejor manera de conocer su saldo es **GUARDAR SUS RECIBOS.**

Uso de su tarjeta eWIC:

- En el momento de pagar, tenga lista su tarjeta eWIC y dígale al cajero que está usando una tarjeta eWIC.
- El cajero le dirá en qué momento insertar su tarjeta eWIC en el lector de tarjetas. Siga las instrucciones del cajero y las que aparezcan en el lector de tarjetas.
- Después de que se hayan escaneado todas sus compras, el lector de tarjetas le solicitará que confirme los alimentos WIC antes de deducir la compra WIC del saldo de su tarjeta.
- En el recibo final que recibirá se incluye el saldo que le queda de beneficios alimentarios WIC.
- Todos los beneficios alimentarios del mes en curso que le queden en la tarjeta expirarán en la medianoche del último día del mes.
- También puede ver el saldo de su tarjeta eWIC si descarga la aplicación My AR WIC.

Musick Grocery
ALGO PARA CADA PERSONA
1974 Grocery Avenue
Tienda: 100

Cajero: Foreman
11/23/23 16:36:52

****

Saldo de beneficios de la transferencia electrónica de beneficios de WIC
Fecha de inicio: 11/01/2023

****

2	LIBRA	Queso de 16 oz - Todos autorizados
1	DOCENA	Huevos - Todos autorizados
36	ONZA	Cereal - Todos autorizados
1	Botellita	Mantequilla de maní/legumbres - Todos
1	LIBRA	Granos integrales - Todos autorizados
5.04	$$$$$	Frutas y verduras
5	LATA	Polvo GERBER GOOD START Gentle
3	GALÓN	Leche baja en grasa/descremada - Todas
1	Botellita	Jugo de 64 oz - Todos autorizados

****

Artículos de WIC para canje

****

11/23/23 04:36:52 p. m.
PAN: xxxxxxxxxxxx7599
Id. de la trans.: 23

18	Onza	Cereal KIX
1	LIBRA	Pan de harina integral Sara Lee
0.5	Libra	Queso americano de la marca de la tienda - 8 oz
1	Docena	Huevos grandes
1	Galón	Leche baja en grasa de marca de la tienda
1.64	$$$$$	Plátano
1.32	$$$$$	Lechuga romana
2	Latas	Polvo GERBER GOOD START Gentle

****

Saldo de beneficios de WIC
Fecha de inicio: 11/01/2023

****

1.5	LIBRA	Queso de 16 oz - Todos autorizados
0	DOCENA	Huevos - Todos autorizados
18	ONZA	Cereal - Todos autorizados
1	Botellita	Mantequilla de maní/legumbres - Todos
0	LIBRA	Granos integrales - Todos autorizados
2.09	$$$$$	Frutas y verduras
3	LATA	Polvo GERBER GOOD START Gentle
2	GALÓN	Leche baja en grasa/descremada - Todas
1	Botellita	Jugo de 64 oz - Todos autorizados

****

Los beneficios vencen a la medianoche del 30/11/2023

****

WIC Op.: 1 23/11/23 04:36:53 p. m.
Trx.: 23 Term.: 6 Tienda: 100

App Store

Google Play

my WIC

La aplicación móvil del programa WIC de Arkansas

Descárguela de las tiendas App Store y Google Play
Búsquela con el nombre '*My Arkansas WIC*'

Características de la aplicación:

- Saldo actual de beneficios
- Beneficios futuros
- Buscador de alimentos
- Mensajes y alertas del programa WIC
- Enlace a Educación nutricional
- Buscador de tiendas

Cómo registrarse para ver sus beneficios después de descargar la aplicación:

- Seleccione la opción "Settings" [Configuración].
- En "Registration" [Registro], seleccione "Register" [Registrarme].
  Si en su familia hay varios miembros, todos estarán en una cuenta cuando se registre.
- Ingrese los 8 dígitos del número de ID de su hogar
  _ _ _ _ _ _ _ _.
- Ingrese los últimos 10 dígitos del número de su tarjeta.
- Ingrese el nombre que quiere darle a esta cuenta.
  Puede ser el nombre de la familia o de los participantes que reciben beneficios de WIC.
- Seleccione "Register" [Registrarme].
- Si el registro fue exitoso, se mostrará el siguiente mensaje: Ahora puede seleccionar "Benefits" [Beneficios] para ver los beneficios actuales y futuros del hogar.
- Puede registrar más de un hogar en la aplicación.

La aplicación incluye otras funciones como:

- **Food Finder** [Buscador de alimentos]: le permite escanear o escribir los códigos UPC para ver la lista de alimentos aprobados de WIC.
- **Messages** [Mensajes]: se le enviará un recordatorio con el saldo de los beneficios cuando estos estén por caducar.
- **Nutrition** [Nutrición]: se conecta con www.arwiconline.org para obtener educación nutricional.
- **Store Locator** [Buscador de tiendas]: proporciona el nombre, la dirección, el número de teléfono y las indicaciones para llegar a tiendas que aceptan el programa WIC de Arkansas.

La leche materna es más rica en lo que los bebés necesitan

Leche materna

Toda onza cuenta

¡La lactancia es conveniente! Siempre está lista y no hay que mezclar ni buscar botellas.

Las mamás tienen el derecho de amamantar a sus hijos en cualquier momento y en cualquier lugar. Es la ley en Arkansas.

Fórmula

**No en todas las fórmulas.*

Las madres que amamantan de manera exclusiva y sus bebés reciben beneficios alimentarios ADICIONALES.

El programa WIC de Arkansas ofrece el apoyo de Especialistas en lactancia y Consejeras pares de lactancia sin costo alguno. WIC puede ayudarle con sus dudas y preguntas.

Línea de ayuda de lactancia 1-800-445-6175

www.facebook.com/arwicbreastfeeding

Alimentos para bebés

SOLO ESTAS MARCAS

Frutas y verduras para bebés

Para bebés de 6 a 11 meses

Recipientes de 4 oz

No todas las tiendas tienen los alimentos o marcas aprobadas por WIC.

PERMITIDOS

- Regulares, naturales u orgánicos
- Etapa 2 o alimentos secundarios
- Frascos de vidrio o envases plásticos, individuales o en paquetes
- De cualquier variedad de una sola fruta o verdura
- De cualquier variedad de una frutas o verduras mezcladas
- Paquete con envases de sabores variados de 4 onzas

* NO PERMITIDOS

- Con cereales, harina o almidones añadidos
- Con carne, azúcar, sal o DHA añadidos
- Postres (ejemplos: jugos y mezclas de frutas, pudín o postre tipo cobbler)
- Cenas
- Paquete de apretar
- Mezclas de yogur

Carnes para bebés

Únicamente para bebés amamantados de manera exclusiva entre los 6 y 11 meses y que no reciban fórmula de WIC.

Recipientes de 2.5 oz

PERMITIDOS

- Regulares u orgánicos
- Etapa 1 o 2
- SOLO **frascos de vidrio**
- Variedades de una sola carne con caldo o salsa
- Paquetes de variedades con envases de 2.5 onzas

* NO PERMITIDOS

- Con azúcar, sal o DHA añadidos
- Con frutas, verduras, arroz o pasta añadidos (ejemplos: cenas, platos horneados, sopas o guisos)
- Palitos de carne

Alimentos para bebés

Cereal para bebés

Para bebés entre 6 y 11 meses

Recipiente de 8 onzas o 16 onzas de cereal seco para bebés.

PERMITIDOS

- Regulares u orgánicos
- Etapa 1 o 2
- Elija entre: arroz, cebada, avena, multigranos o trigo integral

✳ NO PERMITIDOS

- Cereal con fruta, fórmula o DHA/ácido araquidónico (ARA, por sus siglas en inglés)
- Con contenido elevado en proteínas u otros ingredientes añadidos

Fórmula para bebés

Tipo y cantidad indicada en el cheque de WIC. No se permiten intercambios ni sustituciones.

✳ NO PERMITIDOS

- Fórmula con bajo contenido de hierro o cualquier marca que no esté en el cheque de WIC

Productos lácteos

QUESO

Debe ser la marca más barata disponible al momento de la compra dentro de la variedad seleccionada.

Paquete de 8 onzas o 16 onzas

PERMITIDOS

- Queso americano (solo amarillo), cheddar, Colby, Colby-Jack, Monterey Jack, mozzarella, Muenster, provolone o suizo
- Queso en bloque, rallado, cortado en rebanadas o en tiras

✳ NO PERMITIDOS

- Productos a base de queso, batidos o untables.
- Queso con carne, pimientos, pimentones, semillas, etc.
- Cortado en cubos, rallado, triturado, desmenuzado o cuajado
- Rebanados de la categoría "Deli".
- Mozzarella fresca
- De cabra, granjero o soya
- Importado
- Rebanadas de queso empaquetadas de forma individual (individuales)
- Alimentos procesados a base de queso (ejemplo: Velveeta)
- De leche cruda o ahumados

Productos lácteos

LECHE

La marca más barata disponible en el momento de la compra

Recipientes de galón, medio galón o cuarto de galón

PERMITIDOS

- Leche libre de grasa, descremada o sin grasa
- Leche con bajo contenido en grasa, light o al 1 %
- Suero de leche con bajo contenido en grasa o descremado
- Leche sin lactosa (al 1 % o descremada)
- Leche evaporada (sin grasa o descremada)
- Caja de 25.6 oz de leche en polvo (seca y sin grasa)

PERMITIDOS SOLO SI SE INDICAN EN SU BENEFICIO DE WIC

- Leche entera
- Leche entera sin lactosa
- Leche evaporada (entera)
- Leche con contenido reducido en grasa (2 %)
- Leche sin lactosa, reducida en grasas (2 %)

* NO PERMITIDOS

- Suero de leche de yogur
- Leche fortificada con calcio
- Leche con saborizante (ejemplo: chocolate)
- Leche de cabra
- Leche con contenido alto en proteínas
- Deslactosada
- Leche de nueces o granos (ejemplo: almendra, coco o arroz)
- Endulzada-condensada
- Tetra-Pack o Tetra-Brik
- Sin homogenizar
- Vitamite

Bebidas a base de soya

Recipientes de medio o un cuarto de galón

NIÑOS MAYORES DE 2 AÑOS Y MUJERES

PERMITIDOS

- 8th Continent: original y vainilla
- Pacific: original
- Silk: original
- Marca de la tienda: original

* NO PERMITIDOS

- Otros sabores

Productos lácteos

YOGUR

Envase de 32 onzas, cualquier variedad
Paquetes de 4 envases de 4 oz (32 oz en total), cualquier variedad
Permitidos si se indican en su cheque de WIC

NIÑOS DE 1 AÑO
Leche o yogur enteros

NIÑOS MAYORES DE 2 AÑOS Y MUJERES
Yogures bajos en grasa o sin grasa

PERMITIDOS

- Natural, griego o con sabores

✳ NO PERMITIDOS

- Francés o de soya
- Endulzantes artificiales (ejemplos: aspartamo, sacarina o sucralosa)
- Con fruta en el fondo
- Con ingredientes separados para mezclar (ejemplo: dulces, granola o nueces)
- Yogur en botellas (para beber), tubos o paquetes

32 onza

O BIEN

2 - paquetes de 16 oz

Proteína

HUEVOS

La marca más barata disponible en el momento de la compra
Solo recipientes por **DOCENA**

PERMITIDOS

- Cualquier tamaño de huevo
- Solo **BLANCOS**

✳ NO PERMITIDOS

- Rojos
- Sin jaulas o camperos
- Fértiles
- Con Omega-3 o con vitaminas o minerales añadidos (ejemplo: Eggland's Best)

Proteína

PESCADO

MUJER QUE AMAMANTA DE MANERA EXCLUSIVA

- Enlatados o empaquetados
- Pueden contener espinas y piel

Cualquier combinación de tipos de pescado **que no exceda** la cantidad de onzas en el beneficio de WIC

PERMITIDOS

Cualquier marca, escoger de entre:

- En agua o aceite
- Atún en trozos "light"
- Caballa
- Salmón rosado
- Sardinas (cualquier sabor)

* NO PERMITIDOS

- Albacora o atún ahumado
- Pecho de atún
- Paquetes de almuerzo
- Atún para untar
- Atún con hierbas, sabores, saborizado o con relleno
- Salmón de lomo azul, keta, de lomo rojo o saborizado
- Filetes de salmón "prime" o ahumado

Ejemplos de combinaciones de pescados:

Elija una combinación que no exceda las 30 onzas.

seis latas de 5 oz: 5 oz, 5 oz, 5 oz, 5 oz, 5 oz, 5 oz = cinco latas de 6 onzas: 6 oz, 6 oz, 6 oz, 6 oz, 6 oz = dos latas de 14.75 oz: 14.75 oz, 14.75 oz = una lata de 12 oz y seis paquetes de 2.6 oz: 12 oz

once paquetes de 2.6 oz: paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz = cuatro latas de 3.75 oz y una lata de 15 oz: 3.75 oz, 3.75 oz, 3.75 oz, 3.75 oz, 15 oz = paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz, paquete de 2.6 oz

Proteína

Opciones de frijoles y crema de cacahuate:

16 oz (1 lb)
legumbres/frijoles

O BIEN

14-16 oz
frijoles enlatados

O BIEN

1 envase, 16-18 oz de crema de cacahuate

FRIJOLES, LENTEJAS y GUISANTES (LEGUMBRES)

SECOS

Bolsa de 16 oz o 32 oz

SECOS PERMITIDOS

- De cualquier marca, cualquier tipo de frijol
- Simples, secos, maduros sin sazonar

* SECOS NO PERMITIDOS

- Frijoles saborizados o con paquetes de condimento
- Frijoles mezclados
- Judías verdes
- Chícharos dulces
- Judías amarillas
- Frijoles amarillos

ENLATADOS

Debe ser la marca más barata disponible al momento de la compra dentro de la variedad seleccionada.

Con o sin sal agregada
lata de 14-16 oz

ENLATADOS PERMITIDOS

Variedades:

- De cualquier marca, cualquier tipo de frijol

* ENLATADOS NO PERMITIDOS

- Frijoles asados
- Frijoles con chile
- Judías verdes
- Chícharos verdes/dulces
- Guisantes
- Judías verdes
- Judías amarillas
- Frijoles amarillos
- Sazonados, saborizados o con carne añadida

Proteína

CREMA DE CACAHUATE

Envase de 16-18 oz

PERMITIDOS

- De cualquier marca
- Suave, cremosa, crujiente o extra crujiente
- Regular, reducida en grasa o natural

* NO PERMITIDOS

- Cremas de otras nueces
- Crema de cacahuete para untar
- Con ácido docosahexaenoico (DHA, por su sigla en inglés) u Omega-3
- Combinada o batida (ejemplo: mezclada con chocolate, miel, mermelada, malvavisco u otros sabores)

Granos integrales

Las opciones de granos integrales son: arroz integral, avena, pasta, tortillas de trigo integral o maíz, pan de trigo integral o de granos integrales.

Cualquier combinación de tamaños de recipiente que no excedan la cantidad de **onzas** o **libras** en el cheque de WIC

EJEMPLOS DE COMBINACIONES DE GRANOS INTEGRALES:

8 onza de tortillas + 8 oz de pasta = 1 lb

16 onza de pan = 1 lb

14 oz de arroz = 1 lb

8 oz de pasta + 24 onza de pan = 2 lb

12 oz de pasta + 20 onza de pan = 2 lb

16 oz de tortillas + 14 oz de arroz = 2 lb

18 oz de Avena + 12 oz de pasta = 2 lb

Granos integrales

PAN

Paquete de 16-24 oz

PERMITIDOS

- De cualquier marca
- 100 % trigo integral
- 100 % grano integral

✳ NO PERMITIDOS

- Pan de panadería
- Bagels, bollos, panecillos o muffins ingleses
- Pan refrigerado o congelado
- Blanco de grano integral

TORTILLAS

Paquete de 8-32 oz

PERMITIDOS

- De cualquier marca
- Maíz amarillo o blanco
- 100 % trigo integral

✳ NO PERMITIDOS

- Con hierbas o saborizado
- Tortillas

PASTA

Paquete de 8-32 oz

PERMITIDOS

- De cualquier marca
- 100 % trigo integral
- 100 % grano integral

✳ NO PERMITIDOS

- Con azúcar, grasa, aceite, sal o condimentos añadidos
- Pasta de arroz, quinua, lino, maíz o verduras

Granos integrales

AVENA

Paquete de 16-32 oz

Estas avenas forman parte de la opción de grano integral, **NO** de los cereales.

PERMITIDOS

- De cualquier marca
- Instantánea o tradicional

Dato saludable

Los granos integrales son una buena fuente de folato (ácido fólico), que reduce el riesgo de malformación congénita.

ARROZ INTEGRAL

Paquete de 14-16 oz (1 lb)
Paquete de 28-32 oz (2 lb)

PERMITIDOS

- De cualquier marca
- Arroz integral seco y natural
- Regular, instantáneo, rápido o de cocción en paquete

✳ NO PERMITIDOS

- Con frijoles, hierbas o condimentos añadidos
- Sacos, cubos o paquetes para cocción en microondas
- Arroz saborizado, mezclas de arroz o arroz silvestre
- Arroz integral congelado

Cereales

Ninguna combinación de los siguientes cereales debe superar la cantidad de onzas en el cheque de WIC.

No todas las tiendas tienen los alimentos o marcas aprobadas por WIC.

CEREAL FRÍO

SOLO EN PAQUETES DE 12-36 OZ

GENERAL MILLS

Chex (maíz, arroz, trigo, arándanos o canela)

Cheerios (multigrano o simple)

Kix (bayas, miel o simple)

Total Whole Grain Wheat

KELLOGG'S

Corn Flakes

Frosted Mini Wheats Original (Bite Size o Little Bites)

Rice Krispies (original)

Special K (banana, miel y almendra, original o multigrano original)

Cereales

MOM'S (MALT-O-MEAL)

Crispy Rice

Mini Spooners (congelados o con crema de fresas)

Oat Blenders (con miel o almendras)

POST

Grape-Nuts Flakes

Grape-Nuts

Honey Bunches of Oats (tostados en miel, de vainilla o con almendras)

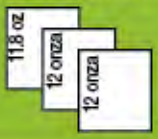
QUAKER

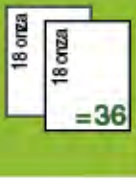
Life (Original)

Oatmeal Squares (pizca de azúcar negra, canela, jarabe de arce dorado o miel y nueces)

Cómo comprar 36 oz de cereal

Las onzas no deben superar la cantidad total de onzas que ofrece el beneficio de WIC.





Cereales

CEREALES CALIENTES

ÚNICAMENTE **paquetes de 11.8 a 36 oz**

B & G FOODS

Cream of Wheat
(original, instantánea,
de 1 minuto o 2½ minutos)

Cream of Wheat
(integral, 2½ minutos)

Cream of Rice

MOM'S (MALT-O-MEAL)

Quick Cooking Hot Wheat Cereal
(Wheats originales, de chocolate o de coco)

JIM DANDY

Quick u Original Grits

QUAKER

Avena instantánea
(**SOLO** sabor original:
paquetes individuales)

Instant Grits (**SOLO** sabor original,
en paquetes individuales, rápido
o regular)

Los **paquetes individuales** de avena instantánea de Quaker forman parte de la opción de cereales, **NO** de los granos integrales.

Frutas y verduras

El Cash Value Benefit (CVB) es para comprar frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas. Las compras pueden superar la cantidad de dinero del CVB, pero usted debe pagar la diferencia.

Elija cualquier marca

FRESCAS O CONGELADAS

PERMITIDOS

- Regulares u orgánicos
- Cualquier marca, variedad o tamaño
- Mezclas de ensaladas
- Pueden estar enteras, cortadas, en bolsas o empacadas

* NO PERMITIDOS

- Grasas, aceites, azúcares, jarabes, endulzantes artificiales, carnes, pasta, arroz u otros granos agregados
- Hierbas y especias frescas o secas (ejemplos: cilantro, menta o perejil)
- Canastas de frutas, bandejas de fiestas con aderezos/dips, o barra de ensaladas
- Nueces, mezclas de frutas o nueces, frutas secas y verduras
- Frutas o verduras ornamentales o decorativas (ejemplos: chiles, ajos en un cordel, calabacines o calabazas pintadas)
- Kits de ensaladas con aderezos y otros alimentos añadidos
- Empanizadas, cremas, salsas o condimentos especiales

LATAS, FRASCOS DE VIDRIO Y RECIPIENTES DE PLÁSTICO

PERMITIDOS

- Regulares u orgánicos
- Cualquier marca, variedad o tamaño
- Las frutas envasadas solo deben contener fruta, deben estar envasadas en agua o jugo de fruta y pueden venir en vasitos de fruta individuales
- Las verduras envasadas deben contener solamente vegetales, pueden o no tener sal y pueden tener hierbas, especias o condimentos agregados
- Puré de manzana sin azúcar agregada y puré de manzana/mezclas de frutas sin azúcar agregada
- Salsa de tomate, pasta de tomate, tomates enteros, tomates machacados o tomates cortados en cubos
- Frijoles y guisantes enlatados, como chícharos verdes, frijoles verdes, judías amarillas, judías verdes y guisantes dulces

* NO PERMITIDOS

- Grasas, aceites, azúcares, jarabes, endulzantes artificiales, carnes, pasta, arroz u otros granos agregados
- Frutas con azúcar o sal agregadas
- Verduras mezcladas con legumbres/frijoles
- Verduras encurtidas (ejemplo: pepinillos, aceitunas, chucrut, pimientos banana)
- Verduras a la crema (ejemplo: maíz a la crema, espinaca a la crema)
- Salsa o kétchup

Los frijoles enlatados forman parte de la opción de legumbres/frijoles y no se restan de su beneficio de valor en efectivo (CVB, por sus siglas en inglés).

Jugos

No todas las tiendas tienen los alimentos o marcas aprobadas por WIC.
La marca más económica disponible al momento de la compra

Dato saludable

Jugo: ¿bueno o malo? Una porción pequeña de jugo WIC es una buena fuente de Vitamina C. Los niños menores de 5 años no deben tomar más de 4 onzas de jugo al día.

PERMITIDOS

- De cualquier marca
- 100 % jugo de fruta
- 100 %jugo de tomate o verduras
- Calcio añadido

* NO PERMITIDOS

- Con azúcar o fibra añadidas
- Mezclas de frutas y verduras
- Botellas de vidrio
- Jugos para bebés
- Jugo de mezcla de frutas
- Bebidas de jugo con sabor a frutas, bebidas deportivas o de soya con jugos frutales

JUGOS PARA NIÑOS

Cualquier combinación de sabores de los jugos 100 % no concentrados de 64 onzas.
Puede escoger jugos de larga duración o refrigerados.

64 onza
Botella plástica

64 onza
Caja

JUGOS PARA MUJERES

Cualquier combinación de sabores de los jugos concentrados congelados o de los 100 % no concentrados.

11-12 oz
Congelado

46-48 oz
Lata

Botella plástica
de 46-48 oz

Representante autorizado	Número del grupo familiar
Nombre	Número de identificación estatal
Nombre	Número de identificación estatal
Nombre	Número de identificación estatal
Nombre	Número de identificación estatal
Nombre	Número de identificación estatal

Citas/recordatorios:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ARKANSAS eWIC APPROVED

Información de la Unidad de Salud local:

De acuerdo con las reglamentaciones y políticas de la Ley Federal de Derechos Civiles y el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), la USDA, sus organismos, oficinas y empleados, y las instituciones que participan o gestionan programas de la USDA tienen prohibido discriminar sobre la base de la raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad y edad, y tomar represalias por actividades anteriores de derechos civiles en cualquier programa o actividad llevada a cabo o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo: Braille, letra grande, grabación de audio, lengua de señas, etc.) deben contactarse con la agencia (estatal o local) en la que presentaron su solicitud de beneficios. Las personas con sordera, con dificultades auditivas o con discapacidad del habla pueden ponerse en contacto con el USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339. Además, la información sobre el programa puede estar disponible en idiomas distintos al inglés.

Si desea presentar una queja al programa por discriminación, llene el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), AD-3027, que puede encontrar en Internet en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA e indique en la carta toda la información que se solicita en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completado o su carta al USDA por:

(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.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

Octubre de 2021