

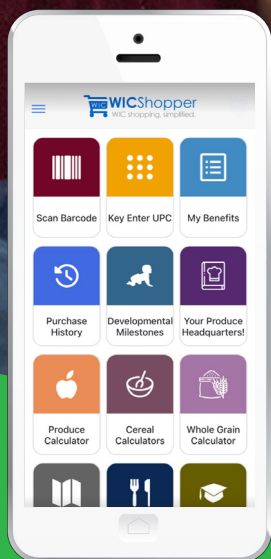
COMPRAS CON SU TARJETA DE WIC



CREANDO FUTUROS
SALUDABLES

www.healthoregon.org/wic





USE LA APP DE WICSHOPPER



Use la app de WICShopper para:

- Verificar el saldo de sus beneficio.
- Recibir recordatorios antes de que sus beneficios se venzan.
- Escanear códigos de barra para encontrar alimentos de WIC.
- Usar la Lista de Alimentos para encontrar las marcas y tamaños apropiados.
- Encontrar tiendas que acepten WIC.
- Buscar ideas de recetas.
- Visitar **WICHealth.org** y encontrar cursos de nutrición en línea.

**Descargue la app
WICShopper y
registre su tarjeta
de eWIC hoy mismo.**

** disponible para iPhone y Android.*

¿Cómo obtengo mis beneficios WIC?

- WIC proporciona beneficios de alimentos saludables cada mes que usted esté en el programa WIC.
- Se le otorgarán hasta 3 meses de beneficios cada vez.
- Los siguientes beneficios no se agregan de forma automática. Comuníquese con la oficina de WIC como se le indique para recibir más beneficios.
- Gaste sus beneficios de alimentos WIC en cualquier tienda de abarrotes de Oregon autorizada por WIC. Puede utilizar la app de WICShopper y el sitio web de Oregon WIC para encontrar una tienda.

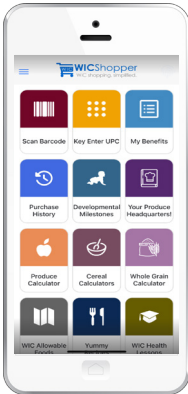
Sus responsabilidades

- Nunca venda, cambie ni regale sus alimentos o leche de fórmula, ni su tarjeta WIC.
- No cambie los alimentos o leche de fórmula por dinero en efectivo, ni crédito en la tienda u otros artículos.
- Trate al personal de WIC y a los empleados de la tienda con respeto.

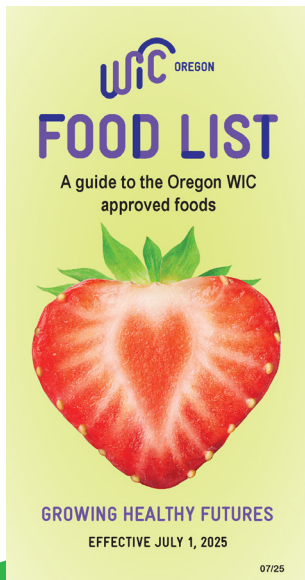


Antes de comprar

- Verifique su saldo actual de beneficios de alimentos:



- Use la app de WICShopper
- Mire el saldo restante que está impreso en su último recibo de compra de WIC.
- Llame a la línea gratuita de servicio al cliente:
1-844-234-4946
- Verifique su saldo de alimentos en el sitio web
www.ebtedge.com
- Revise la Lista de Alimentos y planee qué alimentos va a comprar.



Mientras compra

- Solo puede comprar alimentos que están aprobados por WIC e incluidos en sus beneficios actuales.
- Use la app de WICShopper para escanear los alimentos. No escanee productos frescos. Lleve las frutas y verduras a la caja y trate de comprarlas.
- Use la Lista de Alimentos, la app de WICShopper y su saldo de beneficios para elegir las marcas, tipos y tamaños de alimentos adecuados.

Cuando pase por la caja

Si algo no sale como pagado por WIC, puede pedirle al cajero que lo saque o lo puede pagar de otra forma.

SI ES NUEVO EN WIC:

En la fila para la caja, tenga en cuenta separar los alimentos de WIC de las otras compras. Luego pague sus alimentos de WIC primero. Una vez que ya le sea cómodo comprar con WIC, puede mezclar los alimentos de WIC con las otras comprar en la caja.

Guarde el recibo para saber qué alimentos le quedan para la próxima vez que compre con WIC, o en caso de que haya problemas durante la compra.

CÓMO LEER EL RECIBO DE COMPRAS

Los recibos pueden ser diferentes según cada tienda. La mayoría de los recibos tienen estas secciones.

Saldo de beneficios WIC al comenzar la compra

Después de que pasa la tarjeta, la mayoría de las tiendas imprimen un recibo que muestra los beneficios que estaban disponibles al comienzo de su compra. Si hay un problema con un alimento que está tratando de comprar, use esta sección para ver si tiene disponible el beneficio de ese alimento.

Beneficios de WIC usados

Estos son los alimentos de WIC que usted está planeando comprar. El cajero le deberá pedir que verifique esta sección antes de que se apruebe la compra. Asegúrese de que todos los alimentos de WIC que trata de comprar estén en la lista.

Saldo de beneficios WIC al terminar la compra

Es el saldo de beneficios de WIC después de la compra.

Fecha de vencimiento de beneficios WIC

Cada recibo tiene un recordatorio de cuándo se vencen los beneficios del mes en curso. Cada mes, compre sus alimentos de WIC antes de la media noche del último día del

CÓMO LEER EL RECIBO DE COMPRAS

WIC Beginning Balance

1.00	lb	Cheese
2.00	doz	Eggs
36.00	oz	Cereal - hot/cold
1.00	ctr	Nut, seed butter/ beans
48.00	oz	Whole grains
29.00	\$\$\$	Fruit and vegetables
1.00	can	Sim Adv PWD 12.4 oz
1.00	ctr	Low or nonfat yogurt
3.00	gal	Fat free or 1% milk
12.00	oz	Fish - can or pouch

WIC Benefits Used

18.00	oz	G/MILLS CEREAL
16.00	oz	JIF PEANUT BUTTER
48.00	oz	MAHATMA RICE
1.18	\$\$\$	ORANGES, NAVEL
1.98	\$\$\$	SPRING MIX

WIC Ending Balance

1.00	lb	Cheese
2.00	doz	Eggs
18.00	oz	Cereal - hot/cold
25.84	\$\$\$	Fruit and vegetables
1.00	can	Sim Adv PWD 12.4 oz
1.00	ctr	Low or nonfat yogurt
3.00	gal	Fat free or 1% milk
12.00	oz	Fish - can or pouch

WIC Benefits Expire on 7-31-2025

CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTOS

Cómo comprar frutas y verduras

WIC le da una cierta cantidad en dólares para comprar frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.

Puede usar la Calculadora de Productos Agrícolas en la app WICShopper para llevar el control de sus compras, ingresando el peso o la cantidad.

Por peso

Le gustaría comprar manzanas.
Las manzanas cuestan \$2.75/lb.

Al usar la balanza en la tienda,
usted ve que su bolsa de
manzanas es de 1.5 lb.

En la app de WICShopper,
ingrese 1.5 en peso y 2.75 en
precio =

**Sus manzanas costarán
\$4.13**

5:00

Agregar producto al selector

Por peso Por cantidad

Nombre del producto

Peso de los productos: 1.5 lb

Precio por libra \$2.75

Total: \$4.13

+ Agregar X Cancelar

5:01

Agregar producto al selector

Por peso Por cantidad

Nombre del producto

Cantidad de productos: 2

Precio por producto: \$2.99

Total: \$5.98

+ Agregar X Cancelar

Por cantidad

Quiere comprar dos envases
de fresas.

El costo de las fresas es de
\$2.99 por envase.

En la app de WICShopper,
ingrese 2 en cantidad y 2.99 en
precio =

Sus fresas costarán \$5.98

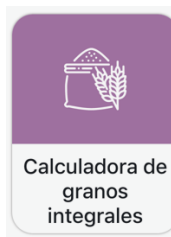
CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTOS

Cómo comprar granos integrales

WIC ofrece:

- Productos de pan 100 % integral
- Productos de pan sin gluten y de grano entero
- Tortillas suaves de maíz
- Tortillas de trigo integral
- Harina de maíz y masa de maíz
- Avena
- Pasta 100 % de trigo integral
- Granos enteros en bolsa

Consulte la lista de alimentos para obtener más información.



¡Use la Calculadora de Granos Integrales en la app de WICShopper en la tienda para llevar un control de su beneficio!

CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTOS

Cómo comprar leche o bebidas de soya y vegetales

Remaining Balance (exp date 7-31-2025)

3.50	gal	Fat free or 1% milk
.75	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/beans
40.00	oz	Whole grains
16.00	\$\$\$	Fruit and vegetables
1.00	lb	Cheese

Ejemplos:

1.00 GAL es



un galón

0.75 GAL es



medio galón



un cuarto

0.50 GAL es



medio galón

0.25 GAL es



un cuarto

CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTOS

Cómo comprar yogurt

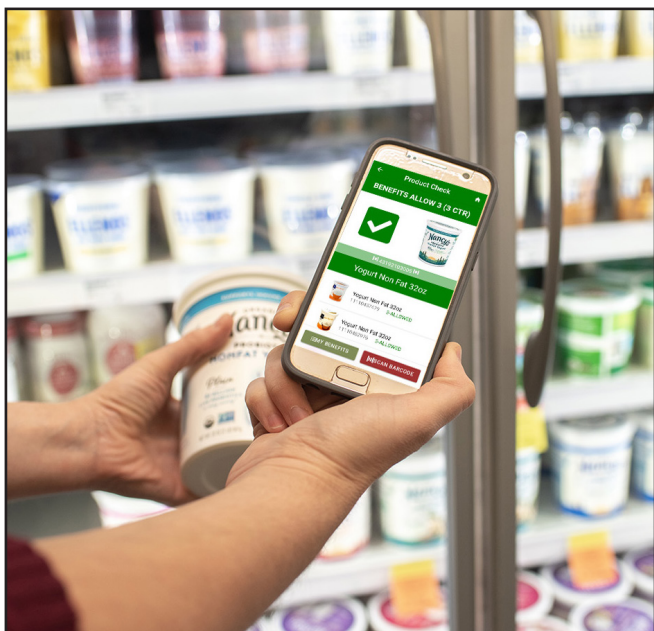
1 CTR de yogurt es 32 oz (2 lb).

Compre solo envases de 32 oz (o 2 lb).



- Los adultos y niños mayores de 2 años reciben yogurt **BAJO EN GRASA** o **SIN GRASA**.
- Los niños entre 1 y 2 años reciben yogurt de **LECHE ENTERA**, pero puede pedir cambiarlo por yogurt bajo en grasa o sin grasa en su próxima cita.

Use la Lista de Alimentos o la app de WICShopper para elegir la marca y el sabor correctos. ¿Qué tipo de yogurt está en la lista de beneficios?



CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTOS

Cómo comprar Crema de cacahuete y otras opciones, y frijoles

Remaining Balance (exp date 7-31-2025)

3.50	gal	Fat free or 1% milk
1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/beans
40.00	oz	Whole grains
16.00	\$\$\$	Fruit and vegetables
1.00	lb	Cheese

Con 1.00 CTR puede comprar



16 a 18 oz



16 oz



CONSEJO DE COMPRA

Si tiene 2 CTR de uno de estos productos, puede usarlos para comprar una bolsa de 32 oz de frijoles o chícharos secos.

1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/beans
2.00	ctr	Beans, dry or canned
40.00	oz	Whole grains



32 oz



1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/beans
2.00	ctr	Beans, dry or canned
40.00	oz	Whole grains

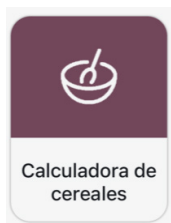
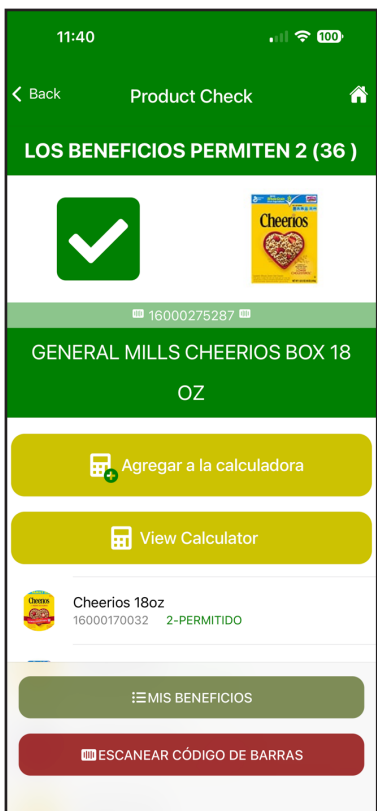
CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTOS

Cómo comprar cereal

WIC ofrece cereales calientes y fríos.

El paquete más pequeño que puede comprar es de 12 oz de cereal frío o 9.8 oz de cereal caliente Necesita al menos 9.8 oz en su beneficio de cereales para poder usarlo.

Consulte la Lista de Alimentos para obtener más información.



¡Use la Calculadora de Cereales en la app de WICShopper en la tienda para llevar un control de su beneficio!

CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTOS

Cómo comprar jugo



Puede optar por cambiar \$3 de su beneficio de frutas y verduras por hasta un recipiente de jugo. Si desea jugo, hable con la oficina de WIC en su próxima cita.

Verifique su saldo para ver:

- Si puede recibir jugo congelado o de botella
- Qué tamaño de jugo puede comprar

1.00	ctr	Frozen juice 11.5 - 12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	1b	Cheese

1.00 CTR es:



11.5 a 12 oz congelado

1.00	ctr	Frozen juice 11.5 - 12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	1b	Cheese

1.00 CTR es:



64 oz botella plástica

CONSEJOSPARASUPIN

Configure su PIN antes de ir de compras. Llame al número de teléfono en el reverso de su tarjeta, luego siga las instrucciones para configurar su PIN.

- Use la misma fecha de nacimiento y dirección que proporcionó en la clínica de WIC para su tarjeta (NOTA: Esta no es la fecha de nacimiento de su hijo).
- Si tiene un segundo titular de tarjeta, cuando ellos configuren el PIN de su tarjeta, ellos utilizarán su propia fecha de nacimiento y dirección.

Si ingresa su PIN de manera incorrecta cuatro veces, su tarjeta se bloqueará. Contemple la posibilidad de establecer un nuevo PIN después del segundo o tercer intento.

Para reestablecer su PIN, llame al número en el reverso de su tarjeta o visite el sitio web. Para desbloquear su PIN, llame al número al reverso de su tarjeta.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Por qué no puedo comprar esto?

Si un producto no aparece como alimento de WIC:

- Podría no tener saldo suficiente para ese alimento.
- Podría no ser un producto aprobado en la Lista de Alimentos de WIC.
- Si cree que es elegible, use la función “No Puedo Comprar Esto” en la app de WICShopper para reportarlo. El personal de WIC revisará y agregará los productos elegibles a la Lista de Productos Aprobados.

¿Puedo guardar mi saldo para meses futuros?

No, los beneficios de WIC se deben usar antes de fin de mes. Si no los utiliza, los pierde.

¿Dónde puedo comprar?

Puede comprar en cualquier tienda de abarrotes de Oregon que acepte WIC. En el sitio web de WIC o en la app de WICShopper encontrará un mapa con tiendas de alimentos.

¿Puedo utilizar una tarjeta de clientes frecuentes de una tienda?

Sí, puede utilizar tarjetas de clientes frecuentes,

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué hago si la tienda no tiene un producto?

Pregunte al gerente de la tienda si tienen más en existencia o cuándo estará disponible para comprar.

“¿Puedo regresar los alimentos comprados con la tarjeta de WIC?”

No, los alimentos comprados con una tarjeta de WIC no pueden devolverse por dinero en efectivo, tarjetas de regalo de la tienda ni otros productos. Los alimentos de WIC pueden cambiarse por otros alimentos aprobados por WIC si se retiran del mercado, o si estaban dañados o vencidos cuando los compró.

Pagué mis alimentos de WIC por accidente utilizando dinero propio o mi tarjeta Oregon Trail. ¿Puedo regresar los alimentos?

Sí. Si no pagó con su tarjeta de WIC, la mayoría de las tiendas permitirán devoluciones con un recibo.



¿TIENE PREGUNTAS?

Cuándo llamar a su clínica de WIC

- Si tiene preguntas sobre los beneficios de WIC.
- Si necesita programar una cita para que se le emitan nuevos beneficios.
- Si no pudo comprar un alimento de WIC.

Cuándo llamar a Atención al Cliente de WIC

- Si perdió su tarjeta, se la robaron o se dañó.
- Si necesita reestablecer o desbloquear su PIN.
- Si piensa que su recibo no corresponde a con su compra.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. De acuerdo con la Ley Federal de Derechos Civiles, y las políticas y los reglamentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA) sobre derechos civiles, esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluso identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por actividades previas relacionadas con derechos civiles. La información del programa puede estar disponible en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas americana) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrar el programa o con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY), o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, el/la reclamante debe completar el formulario AD-3027, Formulario de quejas por discriminación en los programas del USDA, que se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o escribiendo una carta dirigida al USDA. En la carta se debe incluir el nombre, la dirección y el número de teléfono de el/la reclamante, y una descripción detallada por escrito de la presunta acción discriminatoria para informarle al subsecretario de Derechos Civiles (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de una presunta vulneración de los derechos civiles. Debe enviar el formulario AD-3027 completo o la carta al USDA por los siguientes medios: (1) Correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

