

COME • CRECE • VIVE
SALUDABLEMENTE



CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

INDIANA  WIC

¡FELICITACIONES!

¡Estás embarazada! El embarazo es un momento de esperanza e ilusión... ¡y de paciencia! Pero no tienes que esperar a que tu bebé nazca para empezar a cuidarlo. Empieza ahora mediante una buena alimentación y atención médica regular para sentirte al máximo y ayudar a tu bebé a mantenerse saludable. El programa WIC está aquí para ayudarte. ¡Bienvenida a WIC!

WIC es un programa de nutrición que significa "Women, Infants and Children" (Mujeres, bebés y niños). WIC ofrece educación sobre nutrición para que aprendas sobre la buena nutrición para ti y tu bebé. El programa WIC puede ayudarte a:

- Comprar alimentos saludables
- Aprender acerca de la lactancia materna
- Tomar decisiones inteligentes sobre los alimentos para ti y tu familia
- Recibir atención médica y otros servicios
- Aprender a mantener seguro a tu bebé

Este folleto da consejos que te ayudarán a darle un mejor comienzo a la vida de tu bebé, pero no reemplazan el consejo de tu médico. Habla con tu médico en tus controles prenatales acerca de tus preguntas y preocupaciones.

PRÓXIMOS PASOS/OBJETIVOS:



ATENCIÓN PRENATAL: RECIBIR LA MEJOR ATENCIÓN PARA EL BEBÉ Y PARA TI

Las visitas a tu médico durante el embarazo se denominan "atención prenatal". Es importante que recibas atención prenatal en cuanto creas que estás embarazada. Tu médico te dará un programa de controles prenatales: es importante asistir a cada cita.

En cada visita, tu médico examinará tu salud y cómo está creciendo tu bebé. También aprenderás cómo tener un embarazo saludable y cómo cambiará tu cuerpo. Habla con tu médico acerca de cualquier inquietud que tengas durante tu embarazo. Si necesitas ayuda para pagar o buscar atención prenatal, pregunta en la oficina local de WIC cómo obtener ayuda o llama a la línea de ayuda de MCH Moms al 1-844-624-6667.



ELIJE ALIMENTOS PARA TI Y TU BEBÉ.

GRUPOS DE ALIMENTOS POR DÍA:		1. ^{ER} TRIMESTRE (HASTA LAS 13 SEMANAS) 2000 CALORÍAS	2. ^º Y 3. ^{ER} TRIMESTRE (DESDE LA SEMANA 14 HASTA EL PARTO) DE 2200 A 2400 CALORÍAS	QUÉ CUENTA COMO...	CONSEJOS
GRANOS		6 oz	7-8 oz	¿1 ONZA DE GRANOS? <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan o tortilla • ½ panecillo o pan de hamburguesa • ½ taza de arroz cocido, fideos o cereal • 1 taza de cereal de tipo hojuelas 	<p>Come granos enteros como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avena - Pan integral o de centeno - Arroz integral - Tortillas de maíz
VERDURAS		2½ tazas	3 tazas	¿½ TAZA DE VERDURAS? <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de verduras crudas o cocidas • 1 taza de lechuga o verduras de hojas verdes crudas • ½ taza de jugo de vegetales o jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Come muchos tipos y colores: verde oscuro, anaranjado, rojo, amarillo, morado y blanco. • Agrégalos a: huevos revueltos, arroz, fideos, ensaladas y guisos.
FRUTAS		2 tazas	2 tazas	¿½ TAZA DE FRUTA? <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de fruta cruda o cocida • 1 pedazo pequeño de fruta: naranja o durazno • ½ taza de jugo 100 % de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Come muchos tipos y colores: rojo, amarillo, anaranjado, azul, verde y blanco. • Pon rebanadas o trozos de frutas sobre cereales, hot cakes, pudín o yogurt helado.
LÁCTEOS		3 tazas	3 tazas	¿1 TAZA DE LÁCTEOS? <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche • 1 taza de yogurt • 1½ oz de queso natural como cheddar 	<ul style="list-style-type: none"> • Compra leche baja en grasa (1 %) o sin grasa y queso bajo en grasa. • Si es difícil beber leche, consigue ideas de WIC.
PROTEÍNAS		5½ oz	6-6½ oz	¿1 ONZA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS? <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne, pollo, pavo o pescado • ¼ taza de atún light enlatado • 1 huevo • ¼ taza de frijoles cocidos o tofu • 1 cucharada de mantequilla de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • Una porción de 3 onzas es del tamaño de una baraja de cartas. • Come mariscos dos veces a la semana, hasta 12 oz. • Elige carnes magras. Hornéalas, cuécelas o ásalas a la parrilla.
ACEITES		6 cucharaditas	6 cucharaditas	¿1 ONZA DE ACEITES? <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de aceite de canola, soya u oliva • 1¼ cdta. mayonesa • 1¼ cdta. margarina 	<ul style="list-style-type: none"> • Elige margarina blanda que diga en la etiqueta que contiene cero grasas trans.

Basado en una altura promedio de 5.4 in, un peso previo al embarazo de 126 libras y una edad de 20 años. Usa la calculadora de lista de control MyPlate que se encuentra en www.choosemyplate.gov para obtener recomendaciones específicas sobre tu altura, peso y edad.

DESAYUNO

Huevos revueltos con jitomate o salsa, y aguacate
Tostadas integrales
Trozos de manzana
Leche

TENTEMPIÉ DE LA MAÑANA

Apio y galletas integrales con mantequilla de cacahuate
Jugo de verduras

COMIDA

Chile con frijoles WIC y queso rallado
Pan de maíz o tortilla de maíz
Brócoli
Uvas o fresas
Leche baja en grasa

TENTEMPIÉ DE LA TARDE

Pepino y zanahorias con puré de garbanzos
Yogurt y galletas Graham

CENA

Ensalada de espinaca con croutones, aceite y vinagre
Pescado o pollo al horno
Camote al horno
Pan al ajo
Trozos de naranja
Agua

TENTEMPIÉ ANTES DE DORMIR

Cereal WIC con leche baja en grasa y duraznos



MENÚ DE MUESTRA

Comer comidas regulares con dos o tres tentempiés es bueno para ti y tu bebé. Esto te ayudará a obtener el calcio extra, el hierro y el ácido fólico que necesitas durante el embarazo.



SÚPER TENTEMPIÉS

Elije tentempiés de los cinco grupos de alimentos. Si no tienes ganas de comer o de sentarte para una comida principal, prueba una minicomida. Combina dos o tres ideas de aperitivos para hacer una minicomida.

Algunas ideas:

- Trozos de manzana o plátano con mantequilla de cacahuate
- Rebanada de queso sobre un pan tostado integral
- Leche con chocolate baja en grasa
- Pudín hecho con leche baja en grasa
- Palitos de zanahoria con salsa baja en grasa
- Jugo de jitomate o verduras
- Licuado de yogurt y frutas congeladas
- Huevo cocido duro
- Yogurt de vainilla con bayas
- Cereal de WIC y leche

Estos tentempiés inteligentes se transportan bien en una cartera o bolsa:

- Manzana, uvas o naranja
- Taza de fruta (traer una cuchara)
- Nueces y pasas
- Galletas integrales o Graham

CONSEJOS SOBRE COMIDA RÁPIDA:

¿Te encuentras fuera de casa? Estas son algunas de las opciones más saludables en los restaurantes de comida rápida:

- Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso
- Burrito de frijoles
- Sándwich de pollo a la parrilla
- Ensalada de pollo a la parrilla o ensalada de guarnición
- Pizza cubierta con pimientos verdes, jitomate y champiñones
- Torta de pan integral tostado de pechuga de pavo, carne asada o pollo asado
- Papa al horno con chile o verduras
- Yogurt con granola y fruta
- Agua, leche baja en grasa o jugo 100% natural

MUÉVETE PARA OBTENER GRANDES BENEFICIOS

Tu cuerpo se mantiene en forma cuando se mueve. Si tu médico te dice que puedes hacerlo, trata de mantenerte activa. Caminar y nadar son dos buenas opciones. Mantenerse activo puede:

- Darte más energía
- Ayudarte a dormir mejor
- Mejorar tu estado de ánimo
- Tonificar tus músculos
- Mejorar tu postura

Encuentra un momento para realizar 30 minutos de actividad todos los días.

Puedes separarlo de la siguiente forma:

- Caminar 10 minutos por la mañana
- Caminar 10 minutos después del almuerzo
- Caminar 10 minutos después de la cena



SONRISA SALUDABLE: BEBÉ SALUDABLE

Sigue estos consejos para mantener tus dientes y encías, y a tu bebé, sanos:

- Cepíllate los dientes (y la lengua) suavemente con pasta de dientes y un cepillo de dientes de cerdas suaves al menos dos veces al día
- Usa hilo dental todos los días
- Reduce al mínimo las bebidas azucaradas y los dulces
- Programa una revisión y limpieza dental. Asegúrate de decirle a tu dentista que estás embarazada
- Si te duelen las encías o sangran mucho, o si tienes mal aliento y no desaparece, consulta a tu dentista de inmediato

¿QUÉ PASA CON LAS VITAMINAS?

Una vitamina prenatal es una pastilla con hierro y ácido fólico adicional que ayuda a que tu bebé crezca. Toma esta vitamina según las indicaciones de tu médico. No tomes otras vitaminas sin la recomendación de tu médico.





MANTÉN LOS ALIMENTOS SEGUROS

La seguridad alimentaria es importante durante el embarazo. Cuando estás embarazada, eres más propensa a enfermarte por los alimentos que no se manipulan adecuadamente.

La listeria es una bacteria dañina que puede sobrevivir en el refrigerador. Esa es la razón por la cual debes evitar los quesos no pasteurizados y las carnes frías, a menos que se calienten. Infectarse con listeria es más peligroso cuando estás embarazada, ya que puede provocar un aborto involuntario, parto prematuro e incluso la muerte del bebé.

SIGUE ESTOS CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA QUE PUEDEN AYUDARTE A PROTEGERTE A TI Y A PROTEGER A TU BEBÉ:



Limpiar:

Lávate las manos y limpia la cocina con frecuencia. Usa agua y jabón para lavarte las manos antes de comer o preparar alimentos. Lava las frutas y verduras con agua antes de comerlas o cocinarlas. Puedes desinfectar la cocina con una cucharada de cloro concentrado añadida a un galón de agua.



Separar:

Mantén las carnes crudas, el pollo y los mariscos alejados de otros alimentos en tu carrito de compras y en tu refrigerador. Usa una tabla de cortar y platos para las frutas y verduras, y otra para las carnes, las aves, los mariscos y los huevos.



Cocinar:

Cocina la carne, las aves, los huevos y los mariscos a temperaturas seguras para matar las bacterias. Usa un termómetro para alimentos para verificar la cocción. También calienta los alimentos y las carnes frías hasta que se cocinen al vapor.



Refrigerar:

No dejes los alimentos fuera del refrigerador más de una hora o dos. Descongela o marina los alimentos en el refrigerador, no sobre la cubierta de la cocina. Pon la carne, las aves, los huevos y otros alimentos perecederos en el refrigerador o en el congelador en cuanto regreses a casa de la tienda.



MANTENTE A TI Y A TU BEBÉ SEGUROS.

✘ No fumes, estés cerca del humo ni consumas tabaco.

El humo del tabaco puede causar que tu bebé:

- Nazca demasiado pequeño o demasiado enfermo para vivir
- Tenga riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)
- Tenga riesgo de sufrir problemas respiratorios como el asma

Busca ayuda para fumar menos o dejar de fumar. Habla con tu médico o llama a la Línea de apoyo para dejar de fumar: 1-800-QUITLINE (1-800-784-8669)

✘ ¡Di no a las drogas ilícitas y al alcohol!

Incluso una bebida de vez en cuando, como cerveza, vino o una bebida preparada, puede dañar a tu bebé. Si bebes o consumes drogas, tu bebé puede padecer lo siguiente:

- Nazca demasiado pequeño o demasiado enfermo para vivir
- Nacer con malformaciones congénitas
- Tener problemas de salud o de aprendizaje para toda la vida

Busca ayuda para dejar estos hábitos. Habla con tu médico; llama al 211 o a la Línea de ayuda nacional para abuso de sustancias y salud mental 1-800-662-HELP (4357).

No tomes medicamentos, suplementos a base de hierbas o té de hierbas SALVO que tengas la aprobación de tu médico. Tomar ciertos medicamentos mientras estás embarazada podría dañar a tu bebé. Pregúntale a tu médico si un medicamento es seguro antes de tomarlo. La seguridad del consumo de suplementos y tés a base de hierbas durante el embarazo no se ha comprobado, y estos podrían ser peligrosos.

NO COMAS CIERTOS ALIMENTOS.

Algunos alimentos pueden hacer que te enfermes o hacerle daño a tu bebé.

Evita los siguientes:

- ✘ Quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada, como el queso feta, el queso azul, el queso brie o el queso blanco o fresco (panela)
- ✘ Masa de galletas o masa de pastel crudas
- ✘ Blanquillo, pez espada, pez caballa o tiburón (si comes pescados recién atrapados, lee las recomendaciones publicadas en www.fish4health.net)
- ✘ Ostras, almejas o pescado crudos, como el sushi o el sashimi
- ✘ Carne, pollo, pavo o mariscos, mal cocidos o crudos
- ✘ Pastas para untar o patés hechos de carnes frías
- ✘ Carnes frías y mariscos ahumados, a menos que se hayan cocido al vapor
- ✘ Huevos crudos o poco cocidos
- ✘ Leche o queso no pasteurizados (crudos)
- ✘ Jugo o sidra no pasteurizada, incluidos productos recién exprimidos
- ✘ Brotes crudos, como los brotes de alfalfa
- ✘ Ensaladas hechas en una tienda, como ensalada de jamón, ensalada de pollo y ensalada de mariscos
- ✘ Cualquier cosa que no sea comida, tal como el almidón de lavandería o la arcilla. Habla con tu médico si se te antoja algo que no es comida



MOLESTIAS DEL EMBARAZO



SI SIENTES MALESTAR (NÁUSEAS MATUTINAS*), HAZ LO SIGUIENTE:

- Conserva galletas junto a tu cama. Come algunas antes de levantarte de la cama por la mañana
- Levántate lentamente cuando te despiertes
- Mantente alejada de los olores que te dan náuseas
- Come alimentos blandos y fríos si el olor de la cocción de alimentos te da náuseas
- Come alimentos que sean secos, tales como cereales secos, pan tostado sencillo y galletas sencillas
- Come pequeñas cantidades de comida cada 1 o 2 horas
- Bebe líquidos, pero bebe sorbos pequeños
- Bebe entre comidas y no con las comidas

*Las "náuseas del embarazo" pueden ocurrir en cualquier momento del día.

Aunque te sientas enferma, sigues necesitando alimentos y bebidas. Si no puedes mantener nada en el estómago, llama a tu médico.

SI TIENES ACIDEZ ESTOMACAL (INDIGESTIÓN), HAZ LO SIGUIENTE:

- Come 5 o 6 comidas pequeñas, en lugar de 2 o 3 grandes
- Evita acostarte o reclinarte durante al menos dos horas después de comer
- Come menos alimentos fritos o grasosos
- Usa ropa cómoda que no sea demasiado ajustada
- Come menos alimentos picantes
- Bebe pequeños sorbos de agua con tus comidas y consume la mayor parte de tus líquidos entre comidas
- No bebas refrescos, café o té con cafeína



SI ESTÁS ESTREÑIDA (TIENES PROBLEMAS PARA DEFECAR), HAZ LO SIGUIENTE:

- Come alimentos ricos en fibra como:
 - Verduras
 - Fruta
 - Frijoles de WIC
 - Cereales de grano integral
 - Pan y galletas integrales
 - Fideos integrales
 - Arroz integral
 - Tortillas de maíz
- Bebe mucho líquido, como agua
- Camina después de comer



AMAMANTA PARA OFRECERLE A TU BEBÉ EL MEJOR COMIENZO

La lactancia materna proporciona la mejor nutrición y se recomienda hasta que el bebé tenga al menos 12 meses de edad. La leche materna es un poderoso regalo que solo las madres pueden dar.

Amamantar es lo mejor para ti y para tu bebé, debido a los siguientes beneficios:

- Proporciona la nutrición perfecta, hecha solo para tu bebé
- Ayuda a proteger a tu bebé de dolores de oído, infecciones, alergias, diarrea y estreñimiento
- Te ayuda a sentirte cerca de tu bebé
- Te ayuda a ponerte en forma
- Es conveniente: las comidas nocturnas son fáciles, ahorras tiempo (no hace falta mezclar la leche de fórmula ni lavar biberones), y hay menos que empacar cuando sales
- Ahorras dinero. No hay necesidad de comprar leche de fórmula
- Disminuye el riesgo de ciertos cánceres para ambos

Decidir cómo alimentarás a tu bebé antes de que nazca hace que sea más fácil tomar la mejor decisión para ti y tu bebé. Puede que tengas preguntas e inquietudes. A muchas mamás que tienen las mismas inquietudes les va muy bien con la lactancia. Tu oficina local de WIC puede brindarte consejos y apoyo.



PREGUNTAS COMUNES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

- 1. ¿Amamantar duele?**
No, el amamantamiento no debe doler. Tus senos pueden estar sensibles durante algunos días, pero esto debe desaparecer. Colocarte con tu bebé "panza con panza" cuando amamantas ayuda a prevenir problemas. Habla con tu oficina de WIC para recibir consejos que ayuden a aliviar la incomodidad.

- 2. ¿Qué pasa si no puedo producir suficiente leche?**
La cantidad de leche que produces depende de la frecuencia con la que amamantas a tu bebé: mientras más amamantas a tu bebé, más leche produces. Habla con tu consejera de lactancia de WIC de inmediato si tienes problemas con el suministro de leche.
- 3. He oído que el amamantamiento hace que los senos se caigan.**
Los senos cambian debido al embarazo, no a la lactancia. Usar un sostén de apoyo durante el embarazo y durante la lactancia puede ayudar.
- 4. ¿Cómo podré amamantar si vuelvo a trabajar o estudiar?**
Puedes bombear o extraer tu leche para que otras personas puedan alimentar a tu bebé. Puedes pedir que te traigan a tu bebé para alimentarlo. El personal de WIC puede ayudarte a determinar el mejor plan de alimentación para tu situación. Si no es una opción dar leche materna al 100 %, considera la alimentación combinada y continúa amamantando cuando tú y tu bebé estén juntos. La clave es mantener un buen suministro de leche. El personal de WIC puede ayudarte a determinar el mejor plan de alimentación para cumplir tus metas.
- 5. Si amamanto, nadie será capaz de ayudarme a cuidar del bebé.**
Los bebés necesitan mucho amor y abrazos fuera de la hora de alimentación. Los familiares y amigos pueden ayudar con el bebé a la hora del baño, a la hora de cambiar el pañal y a la hora de jugar. También pueden ayudar con las tareas del hogar. Si congelas un poco de tu leche materna, otras personas pueden dársela a tu bebé cuando estés ausente.
- 6. ¿Puedo comer mis comidas favoritas si amamanto?**
¡Sí! No se necesita una dieta especial. Bebe suficiente agua para satisfacer la sed.
- 7. Estoy preocupada por amamantar en público.**
Una madre tiene el derecho de amamantar en cualquier lugar donde tenga derecho a estar. Tú puedes amamantar sin que nadie más lo sepa al colocar una manta sobre tu hombro para cubrir al bebé. Tu consejera de lactancia de WIC te puede dar otros consejos útiles.
- 8. Si me someto a una cesárea, ¿seré capaz de amamantar?**
¡Sí! La cirugía y los medicamentos para el dolor no afectan la cantidad de leche que produces. Hay formas especiales de sostener a tu bebé para que no te duela la incisión.



ESTAS SON ALGUNAS COSAS IMPORTANTES QUE DEBES SABER CUANDO AMAMANTAS:

- Muchos medicamentos de venta libre y con receta son seguros durante la lactancia. Sin embargo, debes informarle al médico del bebé acerca de los medicamentos que estás tomando (incluso pastillas anticonceptivas).
- Lo mejor es elegir bebidas sin cafeína. Las bebidas con cafeína, como el café, el té y algunos refrescos, pasan a la leche materna y pueden hacer que algunos bebés se sientan fastidiados.
- El alcohol pasa a la leche materna. Es mejor evitar la cerveza, el vino, las bebidas preparadas y el licor. Si tienes alguna duda, consulta con el médico de tu bebé o con una consejera de lactancia.
- La nicotina de los cigarrillos pasa a la leche materna. Es mejor si puedes dejar de fumar. Llama al 1-800-QUIT-NOW para obtener ayuda y apoyo. Mientras trabajas en ello, aun así puedes amamantar si cumples con lo siguiente:
 - Reduces la cantidad de cigarrillos lo más posible.
 - No fumas cuando estás en una habitación con el bebé.
 - Fumas justo después de amamantar en lugar de antes o durante el amamantamiento.
- **Las madres que consumen drogas ilícitas no deben amamantar** y deben dejar de consumir drogas.
- **Si una madre o su pareja son portadores del VIH o tienen SIDA, ella no debe amamantar.** Si crees que tienes SIDA o estás en riesgo de contraer el síndrome, hazte la prueba.

MI PLAN DE AMAMANTAMIENTO EN EL HOSPITAL:

Mi nombre es _____ y mi objetivo es amamantar exclusivamente a mi bebé.

Pido que se sigan estas pautas, siempre que sea seguro para mi bebé y para mí desde el punto de vista médico.

MARCA TODAS LAS OPCIONES QUE APLIQUEN:

- Lactancia exclusiva**
No le dé a mi bebé ninguna fórmula, agua o agua con glucosa sin haber hablado con mi pareja o conmigo.
- Ningún biberón ni chupón**
No le dé a mi bebé pezones artificiales. Esto incluye chupones o cualquier tipo de biberón.
- Piel con piel**
Durante mi estancia, quiero sostener a mi bebé piel con piel tanto como sea posible.
- Ayuda para amamantar**
Ayúdeme con el amamantamiento durante la primera hora posterior al parto.
- Extractores de leche**
Si mi bebé no puede lactar o se separa de mí debido a razones médicas, quiero usar un extractor de leche tan pronto como sea posible. Si tengo que extraer leche durante más tiempo que mi estancia en el hospital, recuérdeme que debo llamar a mi oficina local de WIC.
- Bolsas para llevar**
No envíen ninguna leche de fórmula o información sobre fórmulas para llevar a casa cuando salgamos del hospital. En lugar de ello, recuérdeme que estoy ofreciendo a mi bebé la mejor nutrición al elegir amamantar.



HAZ TIEMPO PARA TI

¡Tener un bebé es un trabajo difícil! En ocasiones, puedes sentirte cansada e incluso triste. Encuentra tiempo para relajarte y descansar un poco.

Estas son algunas formas de cuidar bien de ti misma:

- Trata de dormir lo suficiente y descansar
- Tómate unos minutos todos los días solo para ti
- Pasa tiempo con la gente que te agrada; evita a las personas que no te agradan
- Únete a un grupo de apoyo, tal como un grupo de "nuevas mamás"
- Pide ayuda a tus familiares y amigos

Si te sientes triste, sola o ansiosa después de dar a luz, puede ser que tengas depresión posparto (PPD) o ansiedad. Obtén ayuda llamando a tu médico o al 211. Visita <http://www.postpartum.net/> para obtener más información.

Así es cómo voy a empezar a cuidar mejor de mí para poder ser la mejor mamá que puedo ser:

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(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: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¿TIENES PREGUNTAS?

Para obtener más información o para encontrar una clínica cercana,

llama al **1-800-522-0874** o visita nuestro sitio web **WIC.in.gov**.



Síguenos en Twitter @IndianaWIC



Indiana State
Department of Health