

WIC DE TEXAS GUÍA DE COMPRAS

Vigente a partir del 1 de octubre de 2019



Antes de empezar

Revisa bien esta guía para saber qué marcas de alimentos puedes comprar con tu **Tarjeta de WIC de Texas**. Llévala contigo a la tienda.

Lleva también la **Lista de compras de WIC de Texas** que recibiste en la clínica. Esta lista contiene información importante sobre:

- Qué alimentos puedes comprar
- Tus beneficios mensuales

CONSEJO ÚTIL: Si olvidaste o extraviaste tu **Lista de compras de WIC**, antes de empezar tus compras pídele a un cajero de la tienda que te imprima un recibo con tu saldo actual.

Es posible que algunas tiendas no vendan todos los alimentos de WIC o marcas incluidos en esta guía.

Puedes ver más consejos en la página 16.



Preguntas frecuentes y consejos útiles

¿Qué debo llevar a la tienda para comprar mis alimentos de WIC?

- La Lista de compras de WIC de Texas.
- Tu tarjeta de WIC de Texas.
- Esta Guía de compras de WIC de Texas.

¿Qué incluye la Lista de compras de WIC de Texas?

- Los beneficios de alimentos de WIC mensuales de cada miembro de tu familia que los reciba.
- Tu próxima cita en la clínica de WIC.

¿Cómo debo usar mi tarjeta de WIC en la tienda?

- Cuando estés lista para pagar, dile al cajero que vas a usar tu tarjeta de WIC.
- Inserta la tarjeta en el lector e ingresa tu número de PIN.
- Deja la tarjeta en el lector hasta que te indique que la retires.
- Una vez que se hayan escaneado todos los artículos, revisa tu recibo.
- Para aceptar la compra, presiona el botón *approve*.
- ¡Guarda tu recibo!

¿Para qué es el otro recibo de WIC que me entregan después de la compra?

- Cuando uses tu tarjeta de WIC, recibirás otro recibo de WIC al terminar de hacer las compras.
- Este recibo de WIC muestra el saldo final que queda en tu tarjeta para el resto del mes.
- Lleva este recibo cuando hagas tu siguiente compra.

¿Qué debo hacer si tengo problemas con mi tarjeta de WIC?

- Si tu tarjeta está perdida, te fue robada o se dañó, llama a la clínica de WIC.
- Si ha sido bloqueada, acude a la clínica de WIC para obtener un nuevo número de PIN.



Cómo usar la Guía de compras de WIC de Texas

Cuando veas:

Escoge cualquier marca Puedes escoger cualquier marca de ese alimento.

Escoge estas marcas Debes escoger alimentos de las marcas incluidas en esta guía.

Busca la etiqueta rosa de WIC Debes escoger de las marcas que tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*. Estas marcas podrían variar de tienda en tienda.

NO APROBADO POR WIC: No puedes comprar con tu tarjeta de WIC ninguno de los alimentos mencionados.

Paquetes especiales de alimentos (páginas 12-15)

El personal de WIC te explicará en qué consisten los paquetes especiales de alimentos:

- Lactancia materna exclusiva de gemelos, trillizos o más
- Alimentos que no requieren refrigeración
- Leche y queso kosher

Busca la calcomanía rosa en productos como leche, jugo, queso, legumbres secas, pan, tortillas y arroz.



Leche

Busca la etiqueta rosa de WIC

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Leche descremada o baja en grasa (1/2% o 1%) de 1/2 galón o 1 galón
- Suero de mantequilla sin grasa o bajo en grasa de 1/2 galón

Niños de 1 año

- Leche entera de 1/2 galón o 1 galón. No se permite el suero de mantequilla (*buttermilk*)



Envase de cartón o plástico. Solo puedes elegir 1/4 de galón si así aparece en tu lista de compras.

NO APROBADAS POR WIC:

Leche fortificada con calcio, alta en proteína, orgánica, con sabores (como chocolate), con DHA u omega-3 ni leche de arroz, de almendra o de cabra.

Queso

Busca la etiqueta rosa de WIC

- Paquetes de 16 oz (1 lb) o 32 oz (2 lb)
- En bloque o en rebanadas
- Regular, de grasa reducida y bajo en grasa
- Queso Americano, Cheddar, Colby, Colby-Jack, Longhorn, Monterey Jack y Mozzarella
- Tiras de queso Mozzarella (16 oz)



NO APROBADOS POR WIC: Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, productos de queso procesado, queso con jalapeño, queso de la sección de carnes frías, orgánico ni queso importado.

Huevos

Escoge cualquier marca

- Cartones de una docena
- Grado A o AA
- Cualquier tamaño
- Solo huevos blancos



NO APROBADOS POR WIC: Cafés, orgánicos, de campo (*free-range*) ni de pasto (*pasture raised*).



Tiendas que venden queso y leche kosher

Las siguientes tiendas tienen leche y queso kosher de los tamaños aprobados. Llama a la tienda antes de ir a hacer tus compras.

Austin

H-E-B 7025 Village Center Drive..... 512-502-8445

Bellaire

H-E-B 5106 Bissonnet..... 713-218-1600

Dallas

Tom Thumb 11920 Preston Road..... 972-392-2501

Houston

Kroger 10306 South Post Oak..... 713-721-7691

Richardson

Tom Thumb 1380 West Campbell Road..... 972-680-6010

San Antonio

H-E-B 8503 NW Military Hwy..... 210-479-4300



Las mamás que amamantan reciben:

- Más alimentos de WIC
- Beneficios de WIC por más tiempo
- Apoyo para la lactancia materna

Para recibir ayuda e información sobre la lactancia materna, llama a este número:

Línea de Apoyo a la Lactancia en Texas 855-550-6667 (MOMS)

Solo para paquete especial de alimentos
Alimentos que no requieren refrigeración

Solo para mujeres que amamantan exclusivamente

Escoge cualquier marca

Atún

Paquete de tres latas de 3 oz
 • Chunk light
 • Empacado en agua o aceite
 • Normal o bajo en sodio



Salmón

Paquete de tres latas de 3 oz
 • Salmón rosado
 • Empacado en agua o aceite



NO APROBADOS POR WIC:

Atún blanco (*albacore*), tongol, yellowfin, filetes, "premium select", atún gourmet o empacado en bolsas.

NO APROBADOS POR WIC:

Salmón ahumado, rojo, en filetes ni empacado en bolsas.

Solo para paquete especial de alimentos
Leche y queso kosher

Queso kosher

Escoge estas marcas

• Paquete de 16 oz (1 lb)

Miller's Mozzarella

Natural & Kosher Mozzarella (en bloque o en rebanadas)

Natural & Kosher White American

Haolam Cheddar



Escoge estas marcas

Para mujeres que amamantan exclusivamente a gemelos, trillizos o más

• Paquete de 8 oz

Haolam Cheddar



Leche kosher

Escoge estas marcas

Niños de 2 a 5 años y mujeres:

Descremada y baja en grasa (1%)

Niños de 1 año: Leche entera

• 1/2 galón (1.89 L)

• 1 galón (3.78 L)

Pride of the Farm



NO APROBADAS POR WIC: Leche fortificada con calcio, de alta proteína ni con sabores (como chocolate).

CONSEJO ÚTIL: Consulta en la página 15 la lista de tiendas que venden alimentos kosher.

Yogur

Escoge estas marcas

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Yogures bajos en grasa y descremados
- Envases de 2 lb (32 oz/907 g)



Best Choice - Low-fat Strawberry, Vanilla, Light Plain

Coburn Farms - Low-fat Plain

Dannon - Low-fat Plain, Vanilla, Nonfat Plain

Great Value - Low-fat Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla, Nonfat Plain

H-E-B Blended - Low-fat Peach, Plain, Strawberry, Vanilla

Hiland - Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla, Nonfat Plain

Hill Country Fare - Low-fat Plain, Vanilla

Kroger - Low-fat Plain, Nonfat Plain

LALA - Low-fat Plain

Lucerne - Low-fat Peach, Strawberry, Nonfat Plain

Mountain High - Low-fat Plain, Vanilla, Fat-free Plain

Shurfine - Low-fat Plain, Vanilla

Simple Truth Organic - Low-fat Plain

Stonyfield - Low-fat Plain, Vanilla, Nonfat Plain, Vanilla

Yoplait - Low-fat Blueberry, Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla, Nonfat Plain

Niños de 1 año

- Yogures de leche entera

- Envases de 2 lb (32 oz/907 g)

Brown Cow - Cream Top Plain, Vanilla

Dannon - Plain, Strawberry, Vanilla

H-E-B Organics - Plain, Vanilla

Kroger - Plain

Mountain High - Plain, Strawberry, Vanilla

Stonyfield - Plain, Strawberry, Vanilla

NO APROBADOS POR WIC: Griego, con fruta al fondo, batido (*whipped*) o con ingredientes para mezclar.



Frutas y verduras

Escoge cualquier marca

Frescas

- Solas o mezcladas
- Enteras, cortadas o empacadas
- Orgánicas o regulares
- Ensalada, frutas o verduras en bolsa
- Chicharos o frijoles como habas frescas o frijoles de carita



NO APROBADAS POR WIC:

- Productos de la barra de ensaladas, bandejas preparadas ni canastas de frutas
- Bolsas de ensalada con aderezo o crutones
- Frutas o verduras decorativas u ornamentales (como ristras de ajo, calabacitas para decoración o calabazas pintadas)
- Pico de gallo
- Nueces, mezcla de frutos secos, frutas secas o verduras secas
- Frijoles secos a granel
- Especies o hierbas (como cilantro, perejil, cebollino o menta).

Congeladas

- Solas o mezcladas
- Orgánicas o regulares
- Al natural o con sal o hierbas
- Cualquier tamaño y tipo de paquete
- Leguminosas congeladas como edamame, ejotes y habas



NO APROBADOS POR WIC:

- Verduras empanizadas o con crema, salsas o aderezos
- Productos con azúcar, endulzantes artificiales, grasa o aceites añadidos
- Verduras o frijoles mezclados con pasta, arroz u otros ingredientes.



Solo para paquete especial de alimentos Alimentos que no requieren refrigeración

Jugo

Escoge estas marcas

- Paquete de seis latas de 5.5 o 6 oz
- 100% Jugo sin endulzantes y con vitamina C



Big Tex

Manzana
Toronja
Naranja

Naranja con piña
Piña

CONSEJO ÚTIL: Estos jugos no tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

Escoge estas marcas

Solo si está en la Lista de compras WIC

- Paquetes de 8 cajas de 6.75 oz
- 100% Jugo sin endulzantes y con vitamina C



Juicy Juice de Nestlé

- Manzana
- Uva

CONSEJO ÚTIL: Estos jugos no tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

Leche descremada en polvo

Escoge cualquier marca

Niños de 2 a 5 años y mujeres:

- Fortificada con vitaminas A y D
- 9.6 oz, 25.6 oz y 64 oz



Queso

Escoge estas marcas



Solo para mujeres que amamantan exclusivamente

- 8 oz
- En bloque o en rebanadas
- Regular, de grasa reducida o bajo en grasa
- Queso Americano, Cheddar, Colby, Colby-Jack, Longhorn, Monterey Jack y Mozzarella

Best Choice
Best Yet
Brookshire
Food Club

Great Value
H-E-B
Kraft

Kroger
Lucerne
Shurfine

NO APROBADOS POR WIC: Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, productos de queso procesado, queso con jalapeño, queso de la sección de carnes frías o queso importado.

CONSEJO ÚTIL: Estos quesos no tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

Continúa en la página 14

Solo para paquete especial de alimentos
**Para mujeres que amamantan
 exclusivamente a gemelos, trillizos o más**

Queso

Escoge estas marcas

- Paquete de 8 oz
- En bloque o en rebanadas
- Regular, de grasa reducida o bajo en grasa
- Queso Americano, Cheddar, Colby, Colby-Jack, Longhorn, Monterey Jack y Mozzarella

Best Choice
Best Yet
Brookshire
Food Club

Great Value
H-E-B
Kraft

Kroger
Lucerne
Shurfine



NO APROBADO POR WIC: Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, productos de queso procesado, queso con jalapeño, queso del departamento de carnes frías ni queso importado.

CONSEJO ÚTIL: Los quesos no tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

Pan

Escoge estas marcas

- Pan de 20 o 24 oz

H-E-B Bake Shop 100% Whole Wheat 24 oz

Mrs Baird's 100% Whole Wheat 20 oz

Nature's Own 100% Whole Wheat 20 oz

Nature's Own Specialty 100% Whole Wheat 24 oz

Private Selection 100% Whole Wheat 24 oz

Signature Select 100% Whole Wheat 20 oz

Sara Lee Soft & Smooth 100% Whole Wheat 20 oz

Sara Lee Whole Wheat 20 oz



CONSEJO ÚTIL: Los panes no tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

Tortillas

Escoge estas marcas

- 20 o 24 oz
- De maíz amarillo o blanco

Guerrero White Corn Tortillas 20 oz

Kroger White Corn Tortillas 24 oz

Mama Lupes Yellow Corn Tortillas 21 oz

Tia Rosa Yellow Corn Tortillas 20 oz



CONSEJO ÚTIL: Estas tortillas no tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

Jugo **WIC** Approved Item

Busca la etiqueta rosa de WIC

- 100% Jugo con 80% de vitamina C (o más)
- Jugo con calcio y vitamina D añadidos



Jugo (envase de plástico)

Niños: 64 oz Mujeres: 48 oz

- Arándano
- Manzana
- Naranja
- Naranja con mango
- Naranja con piña
- Piña
- Piña con mango
- Tomate
- Toronja
- Uva morada
- Uva verde
- Verduras

Jugo congelado

Niños: 16 oz

- Manzana
- Naranja

Mujeres: 11.5 oz a 12 oz

- Manzana
- Naranja
- Uva verde
- Toronja
- Uva morada

Jugo refrigerado (envase de cartón o plástico)

Niños: 64 oz

- Naranja

NO APROBADOS POR WIC: Mezcla de jugos (cocktail o drink), jugo con azúcar o jugo con endulzantes.



Pan integral

Busca la etiqueta rosa de WIC

- Pan de 16 oz (1 lb)
- 100% harina de trigo integral

NO APROBADO POR WIC: Sugar-free (sin azúcar).



Tortillas

Busca la etiqueta rosa de WIC

- Paquete de 16 oz (1 lb)
- De maíz amarillo o blanco
- 100% de trigo integral, refrigeradas o de estantería

NO APROBADAS POR WIC: Tortillas de harina blanca.



Arroz integral

Busca la etiqueta rosa de WIC

- Paquete de 16 oz (1 lb)

NO APROBADOS POR WIC: Arroz blanco ni arroz con especias, azúcar, grasa, aceite o sal añadidos.



Avena

Escoge estas marcas

- Envases de 16 oz (1 lb)

Granvita Avena

3-Minute Brand Rápida o tradicional

Best Choice Rápida o tradicional

Mom's Best Naturals Rápida o tradicional



Pasta integral

Escoge estas marcas

- Caja o bolsa de 16 oz (1 lb)
- 100% de trigo integral
- De cualquier forma, como coditos, penne, rotini, conchas, espagueti o espirales



- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| Barilla | Kroger |
| Central Market Organic | O Organics |
| Full Circle Organic | Racconto |
| Great Value | Ronzoni Healthy Harvest |
| H-E-B | Shurfine |
| H-E-B Organics | Signature Select |
| Hodgson Mill | Simple Truth |



Leche sin lactosa, de soya, evaporada o en polvo y tofu

Leche sin lactosa

Escoge cualquier marca

Niños de 2 a 5 años y mujeres: Descremada y baja en grasa (1%)

Niños de 1 año: Leche entera

- 1/2 galón (1.89 L)

NO APROBADAS POR WIC: Leche fortificada con calcio, alta en proteína, orgánica, con sabores (como chocolate), leche con DHA u omega-3.



Leche de soya

Escoge estas marcas

- 1/2 galón (1.89 L)

8th Continent

- Original y vainilla

Great Value

- Original (Walmart)

Silk

- Original de 1/2 galón (1.89 L) o paquete doble

NO APROBADA POR WIC: Orgánica, "light" o descremada.



Leche evaporada

Escoge cualquier marca

Niños de 2 a 5 años y mujeres: Descremada y baja en grasa (1%)

Niños de 1 año: Leche entera

- 12 oz, fortificada con vitaminas A y D

NO APROBADAS POR WIC: "Evaporated filled milk" o leche condensada.



Leche descremada en polvo

Escoge cualquier marca

Niños de 2 a 5 años y mujeres:

- Fortificada con vitaminas A y D
- 9.6 oz, 25.6 oz y 64 oz



Tofu

Escoge estas marcas

- 16 oz (1 lb) refrigerado

- | | | |
|---------------|---------------------|--------------------|
| Banyan | Green Valley | House Foods |
| Soft | Medium Firm | Medium Firm |
| Medium Hard | Firm | Firm |
| Hard | | Extra Firm |

NO APROBADOS POR WIC: Tofu "lite" o con sabores añadidos.



Para bebés de 6 a 12 meses

Escoge cualquier marca

Frutas y verduras para bebés

- Frascos individuales o paquetes de 2 frascos de 4 oz
- Regulares u orgánicas
- Frutas o verduras solas o mezcladas



NO APROBADAS POR WIC:

- Con cereal, chí, amaranto, quinoa, arroz, pasta, yogur o carne
- "Dinners", postres, para niños mayores de 1 año, refrigeradas, "cold-pressed" o empacadas en bolsa
- Con ingredientes añadidos, como DHA, azúcar, sal o almidones (como harina de arroz o tapioca).

Escoge estas marcas

Cereal para bebés

- Gerber MultiGrain 8 y 16 oz
- Gerber Oatmeal 8 y 16 oz
- Gerber Rice 8 y 16 oz
- Gerber Whole Wheat 8 oz



NO APROBADOS POR WIC: Cereales con frutas, fórmula, DHA u otros ingredientes añadidos.

Para bebés de 6 a 12 meses amamantados exclusivamente

Escoge cualquier marca

Carnes para bebés

- Frascos individuales de 2.5 oz (no pueden ser paquetes de varios frascos)
- Regulares u orgánicas
- Cualquier carne individual con caldo o salsa, de pollo, res, pavo o jamón



NO APROBADAS POR WIC: "Dinners", carnes con verduras o frutas, DHA, azúcar o sal.

Solo para mujeres que amamantan exclusivamente

Escoge cualquier marca

Atún

- Latas de 5 oz
- Chunk light
- Empacado en agua o aceite
- Normal o bajo en sodio

Salmón

- Latas de 5 a 6 oz
- Salmón rosado
- Empacado en agua o aceite
- Normal o bajo en sodio



NO APROBADO POR WIC: Atún blanco (*albacore*), tongol, yellowfin, filetes, "premium select", atún gourmet o atún en bolsas.

NO APROBADOS POR WIC: Salmón ahumado, rojo, en filetes o empacado en bolsas.

Frijoles enlatados

Escoge cualquier marca

- Latas de 15 oz a 16 oz
- Regulares, orgánicos o bajos en sodio

Frijoles enlatados

- Frijoles blancos (*cannellini*)
- Frijoles de carita
- Frijoles *Great Northern*
- Frijoles negros
- Frijoles negros refritos sin grasa
- Frijoles pintos
- Frijoles pintos refritos sin grasa
- Frijoles rojos oscuros (*kidney*)
- Frijoles rojos claros (*kidney*)
- Garbanzos



NO APROBADOS POR WIC: Frijoles enlatados con las vainas, jalapeños, tocino, cerdo, aceites, en salsa o sopas.

Legumbres secas

WIC Approved Item

Busca la etiqueta rosa de WIC

- Paquete de 16 oz (1 lb)
- Frijoles de carita, garbanzos, *Great Northern*, navy, negros, pintos, rojos oscuros (*kidney*), rojos claros (*kidney*), chícharos verdes partidos y lentejas



NO APROBADAS POR WIC: Legumbres mixtas, con condimentos añadidos o a granel.

Crema de cacahuete

Escoge cualquier marca

- Frascos de 16 a 18 oz
- Cremosa o crujiente



NO APROBADAS POR WIC: "Peanut spread", de grasa reducida, orgánica, con miel, chocolate, malvaviscos, jalea, caramelos u omega-3.

CONSEJO ÚTIL: Dale a tu hijo una rebanada de pan o fruta cubiertas con una capa delgada de crema de cacahuete. **Para prevenir el ahogamiento,** nunca le des una cucharada de crema de cacahuete a un niño.

Cómo comprar legumbres y crema de cacahuete.
Un producto equivale a:



1 paquete de frijoles secos, lentejas o chícharos

o



4 latas de frijoles

o



1 frasco de crema de cacahuete

Cereales para el desayuno

Escoge estas marcas

• Paquetes de 12 oz, 18 oz y 36 oz

 Con más granos integrales

 Sin gluten



Whole Grain Cream of Wheat
18 oz



Malt-O-Meal Original
18 oz y 36 oz



Instant Grits Original
12 oz, 18 oz y 36 oz



Cheerios
12 oz, 18 oz y 36 oz



Multi-Grain Cheerios
12 oz y 18 oz



KIX
12 oz y 18 oz



Berry Berry KIX
18 oz



Honey KIX
18 oz



Corn Chex
12 oz y 18 oz



Rice Chex
12 oz y 18 oz



All-Bran Complete Wheat Flakes
18 oz



Corn Flakes
12 oz, 18 oz y 36 oz



Frosted Mini Wheats
18 oz y 36 oz



Rice Krispies
12 oz y 18 oz



Special K Original
12 oz y 18 oz



Crispix
12 oz y 18 oz



Grape-Nuts Flakes
18 oz



Honey Bunches of Oats Honey Crunch
18 oz



Honey Bunches of Oats Almond Crunch
18 oz



Honey Bunches of Oats Cinnamon Bunches
18 oz



Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches
18 oz



Honey Bunches of Oats with Almonds
18 oz



Honey Bunches of Oats Honey Roasted
18 oz



Life Original
18 oz



Malt-O-Meal Crispy Rice
18 oz



Malt-O-Meal Crispy Rice
Caja y bolsa de 12 oz y 18 oz y bolsa de 36 oz



Mini Spooners Blueberry
Bolsa de 18 oz y 36 oz

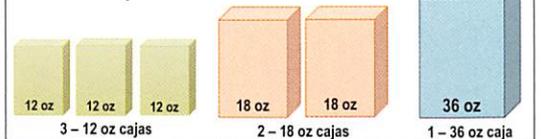


Mini Spooners Frosted
Caja y bolsa de 18 oz y bolsa de 36 oz



Mini Spooners Strawberry Cream
Caja y bolsa de 18 oz y bolsa de 36 oz

Cómo comprar 36 oz de cereal



Visita TexasWIC.org para:

- **Obtener más información sobre WIC**
 - **Llenar tu solicitud**
 - **Encontrar información sobre nutrición y lactancia**
 - **Tomar clases virtuales sin costo.**
- También puedes llamar al 800-942-3678 si necesitas información en general.**

Información para comerciantes:
bit.ly/TexasWICVendors (en inglés)

**Síguenos en Facebook, Twitter,
Youtube e Instagram
con la etiqueta @TexasHHSC**



iWIC te ayuda a criar niños maravillosos!



TEXAS
Health and Human
Services



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades
© 2019 Todos los derechos reservados. Stock no. WIC-34a Rev. 10/19