

Yogur

Niños de 1 año
 • Yogures de leche entera
 • Envases de 2 lbs. (32 oz./907g)

- Brown Cow**
 • Cream Top - simple sin sabor (plain) y vainilla
- Freanna**
 • Simple sin sabor (plain)
- Dannon**
 • All Natural - Simple sin sabor (plain)

- Mountain High**
 • Original Style Yoghurt - Simple sin sabor (plain), vainilla y fresa
- Stonyfield**
 • Simple sin sabor (plain) y vainilla francesa

Niños entre 2 y 5 años y mujeres
 • Yogures bajos en grasa y sin grasa
 • Envases de 2 lbs. (32 oz./907g)

- Brown Cow**
 • Nonfat - Simple sin sabor (plain) y vainilla
- Dannon**
 • All Natural Lowfat Yogurt - Simple sin sabor (plain) y vainilla
 • All Natural Nonfat Yogurt - Simple sin sabor (plain), fresa y fresa banana
- Hiland**
 • Lowfat - Simple sin sabor (plain), vainilla, durazno y fresa
- LALA**
 • Lowfat - Simple sin sabor (plain)

- Mountain High**
 • Low-fat Yoghurt - Simple sin sabor (plain) y vainilla
 • Fat Free Yoghurt - Simple sin sabor (plain) y vainilla
- Stonyfield**
 • Lowfat - Simple sin sabor (plain), vainilla, banana, y fresa
 • Fat Free - Simple sin sabor (plain) y vainilla francesa
- Yoplait**
 • Nonfat Yogurt - Simple sin sabor (plain)
 • Original Smooth Style (Low Fat) Vainilla, fresa, durazno y fresa banana

NO APROBADO POR WIC: Griego, con fruta al fondo, batida (whipped) o con ingredientes para mezclar

Escoja estas marcas

Leche



Niños de 1 año - leche entera. No se permite suero de mantequilla
 Niños entre 2 y 5 años y mujeres - sin grasa, baja en grasa, (1/2% y 1%) y suero de mantequilla
 • 1 cuarto de galón (945 mL)
 • 1/2 galón (1.89 L)
 • 1 galón (3.78 L)

Suero de mantequilla sin grasa y bajo en grasa
 • 1/2 galón (1.89 L)

Envase de cartón o plástico

NO APROBADO POR WIC: Leche enriquecida con calcio, alta en proteína, orgánica, con sabores (como chocolate), leche con DHA, omega-3, leche de arroz ni de cabra

Busque la etiqueta rosa de WIC



Leche sin lactosa

Niños de 1 año - Leche entera
 Niños entre 2 y 5 años y mujeres - Leche sin grasa y baja en grasa (1%)
 • 1/2 galón (1.89 L)

NO APROBADO POR WIC: Leche fortificada con calcio, de alta en proteína, orgánica con sabores (como chocolate), leche con DHA ni omega-3

Escoja cualquier marca



Queso



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

NO APROBADO POR WIC: Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, alimentos o productos de queso procesado, queso con jalapeño, queso del deli, orgánico ni queso importado

Busque la etiqueta rosa de WIC



Huevos

- Cartones de una docena
- Grado A o AA
- Grandes, medianos o pequeños

NO APROBADO POR WIC: Extra grandes, gigantes (jumbo), café, fértiles, de campo (free-range), de corral (cage-free), orgánicos, con omega-3, con vitaminas ni con minerales añadidos (como Eggland's Best)

Escoja cualquier marca



Granos integrales

Pan



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

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

Tortillas



- Paquete de 16 oz. (1 lb.)
- Maíz amarillo o blanco
- 100% de trigo integral refrigeradas o de estantería

NO APROBADO POR WIC: Tortillas de harina blanca

Arroz integral



- Paquete de 16 oz. (1 lb.)

NO APROBADO POR WIC: Arroz blanco, con especias agregadas, azúcar, grasa, aceite ni sal

Busque la etiqueta rosa de WIC



Avena

- 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

Escoja estas marcas



Pasta



- 16 oz. (1 lb.) caja o bolsa
- 100% de trigo integral

- Tipos**
- Penne Rigate
 - Rigatoni
 - Rotini
 - Shells
 - Spaghetti
 - Spirals
 - Thin Spaghetti
 - Veggie Bows

Escoja estas marcas

WIC de TEXAS ALIMENTOS APROBADOS

OPCIONES SABIAS • FAMILIAS SANAS

Vigente el 1 de octubre de 2016

Frutas, verduras y legumbres

Productos frescos

- Mixtos o solos
- Enteros, cortados o empacados
- Orgánicos o regular
- Ensalada, frutas o verduras en bolsa
- Habas o guisantes como habas frescas o frijoles de carita

NO APROBADO POR WIC:

- Productos del bar de ensaladas, bandejas preparadas para fiestas ni canastas de frutas
- Bolsas de ensalada con aderezo o crutones
- Frutas ni verduras decorativas u ornamentales (como ajo para colgar, calabazas pintadas, jicaras)
- Pico de gallo
- Nueces, mezcla de frutos secos, frutas secas ni verduras secas
- Frijoles secos a granel
- Especias ni hierbas (como cilantro, perejil, cebollino o menta)



Productos congelados

- Mixtos o solos
- Orgánicos o regular
- Con o sin sal o hierbas
- Cualquier tamaño y tipo de paquete

NO APROBADO POR WIC:

- Verduras con crema, salsa, aderezo especial ni empanizadas
- Azúcar, endulzantes artificiales, grasa ni aceites añadidos
- Verduras mezcladas con pasta, arroz u otros ingredientes

Escoja cualquier marca



Mujeres que amamantan exclusivamente

Atún

- Latas de 5 a 6 oz.
- Chunk light
- Empacado en agua
- Normal o bajo en sodio

NO APROBADO POR WIC:

Atún blanco (albacore), tongol, yellowfin, filetes, "premium select" ni "gourmet". Empacado en aceite ni en bolsas

Salmon

- Latas de 5 a 6 oz.
- Salmón rosado
- Empacado en agua
- Se permite con piel y huesos

NO APROBADO POR WIC:

"Premium" sin piel ni huesos, ahumado, filetes ni salmón rojo. Empacado en aceite ni en bolsas

Escoja cualquier marca



Para bebés de 6 a 12 meses amamantados exclusivamente

Carnes para bebés

- Frascos individuales de 2.5 oz. - no paquetes de frascos
- Regular u orgánicos
- Cualquier carne individual con caldo o salsa, como pollo, res, pavo o jamón

NO APROBADO POR WIC: Comidas, carnes con verduras o fruta, DHA, azúcar ni sal

Escoja cualquier marca



Para bebés de 6 a 12 meses

Cereal para bebés

- Gerber MultiGrain 8 oz. y 16 oz.
- Gerber Avena 8 oz. y 16 oz.
- Gerber Arroz 8 oz. y 16 oz.
- Gerber Trigo integral 8 oz. only

NO APROBADO POR WIC: Cereales con frutas, fórmula para bebés, DHA ni otros ingredientes, u orgánicos

Escoja estas marcas



Frutas y verduras para bebés

- Frascos individuales o paquetes de 2 frascos de 4 oz.
- Regular u orgánicos
- Frutas o verduras mezcladas o solas

NO APROBADO POR WIC:

- Comidas, postres, alimentos para niños pequeños, frutas o verduras en trozos, ni comidas para bebé
- Frutas y verduras para bebés con ingredientes agregados tales como: cereales, avena, chia, amaranto, quinoa, arroz, pasta, yogur, carne, DHA, azúcar, sal ni almidones (como harina de arroz o tapioca)

CONSEJO ÚTIL:



Escoja cualquier marca



Jugo



- Jugo 100% - vitamina C 120%
- Se permite con calcio y vitamina D añadidos

Jugo (envase plástico)

Para niños 64 oz. y para mujeres 48 oz.

- Manzana
- Toronja
- Naranja
- Naranja con mango
- Naranja con piña
- Piña
- Piña con mango
- Verduras
- Uva morada
- Uva blanca

Jugo refrigerado (en envase de cartón o plástico)

Para niños 64 oz.

- Naranja

Jugo congelado

Para niños 16 oz.

- Manzana
- Naranja
- Toronja
- Uva morada

NO APROBADO POR WIC: Mezcla de jugos (cocktail o drink), sidra de manzana y jugo con azúcar ni endulzantes

Busque la etiqueta rosa de WIC



Cereales para el desayuno

• Paquetes de 18 y 36 oz.

- Con más granos integrales
- Sin gluten



Escoja estas marcas

Legumbres secas



- Paquete de 16 oz. (1 lb.)
- Frijoles negros, blancos, pintos, chicharos verdes partidos y lentejas

NO APROBADO POR WIC: Condimentos añadidos, frijoles a granel ni frijoles mixtos

Busque la etiqueta rosa de WIC



Cómo comprar legumbres y crema de cacahuete para niños entre 2 y 5 años y mujeres. 1 producto equivale:



Crema de cacahuete

- Frascos de 16 oz. a 18 oz.
- Cremosa o crujiente

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

Escoja cualquier marca



Frijoles enlatados

Niños entre 2 y 5 años y mujeres
 • Latas de 15 oz. a 16 oz.
 • Normal o bajo en sodio



Allen

- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Frijoles rojos oscuros (kidney)
- Frijoles Great Northern
- Frijoles pintos

Bush's Beans

- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Frijoles Cannellini
- Frijoles rojos oscuros (kidney)
- Frijoles rojos claros (kidney)
- Frijoles refritos sin grasa (Cocina Latina)
- Frijoles Great Northern
- Frijoles pintos

NO APROBADO POR WIC: Frijoles orgánicos, con chile, frijoles enlatados con las vainas, con jalapeños, tocino, aceites, Bush's Best Seasoned Recipe ni sopas

Escoja estas marcas

- Casa Fiesta**
- Frijoles negros refritos sin grasa
 - Frijoles refritos sin grasa
 - Frijoles pintos
 - Frijoles negros enteros
- Ortega**
- Frijoles negros
 - Frijoles refritos sin grasa
- Progresso**
- Frijoles negros
- Trappey's**
- Frijoles rojos claros (kidney)
- Goya**
- Frijoles negros
 - Frijoles de carita
 - Frijoles Cannellini
 - Frijoles rojos oscuros (kidney)
 - Frijoles rojos (kidney)
 - Frijoles pintos

Proveedores de WIC

La marca de los alimentos de WIC declarada tradicionalmente como la más barata debe estar señalada con la etiqueta rosa que dice WIC Approved Item. Para obtener una lista de todas las marcas aprobadas, vaya a <http://www.dshs.texas.gov/wichd/vo/flist.shtm>



Algunas tiendas no venden todos los alimentos aprobados por WIC.

Para obtener más información

Participantes de WIC: 1-800-942-3678 / www.texaswic.org

Proveedores: www.dshs.texas.gov/wichd/vo/vo1.shtm



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados. Stock no. WIC-34PA Rev. 10/16