WIC DE TEXAS

Guía de compras

Vigente a partir del 1 de octubre de 2020

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

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.

Descarga la aplicación ***my*TexasWIC** en **Google Play Store** o en **Apple App Store**. Con la aplicación ***my*TexasWIC**, puedes escanear los artículos en la tienda para comprobar si están aprobados, ver tus beneficios y consultar esta **Guía de compras de WIC de Texas.**

Puedes ver más consejos en la página 16.

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 APROBADOS POR WIC: No puedes comprar con tu tarjeta de WIC ninguno de los alimentos que se mencionen.

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**
- **Leche y queso kosher**
- **Alimentos que no requieren refrigeración**

Leche

WIC Approved Item

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 (*buttermilk*) sin grasao 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

1/4 de galón solo si aparece en tu lista de compras.

NO APROBADOS POR WIC: Orgánica, de sabores (como chocolate), con DHA u omega-3 ni leche de arroz, de almendra o de cabra.

Queso

WIC Approved Item

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
- Tiras de queso Mozzarella (16 oz)
- Queso Americano
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella

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

Huevos

Escoge cualquier marca

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

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

Yogur

Escoge estas marcas

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Yogures bajos en grasa y descremados
- Envases de 32 oz (1/4 de galón)

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

Coburn Farms – Low-fat Plain

Dannon – Low-fat Plain, Vanilla, Nonfat Plain

Food Club – Low-fat Plain, Vanilla

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

H-E-B Blended – Low-fat Peach, 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

Simple Truth Organic – Low-fat Plain, Vanilla

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

Winco – Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla, Nonfat Plain

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

Niños de 1 año

- Yogures de leche entera
- Envases de 32 oz (1/4 de galón)

Brown Cow – Cream Top Plain, Vanilla

Dannon – Plain, Vanilla

H-E-B Organics – Plain, Vanilla

Kroger – Plain

Lucerne – Plain, Strawberry, Vanilla

Mountain High – Plain, Strawberry, Vanilla

Prairie Farms – Plain

Stonyfield – Plain, Strawberry, Vanilla

NO APROBADOS POR WIC: Yogur griego.

Frutas y verduras

Escoge cualquier marca

Frescas

- Solas o mezcladas
- Enteras, cortadas o empacadas
- Orgánicas o regulares
- Ensalada, frutas o verduras en bolsa
- Chícharos o frijoles, como habas frescas o frijoles de carita (*blackeyed peas*)

NO APROBADOS POR WIC:

- Productos de la barra de ensaladas, bandejas preparadas o 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*).
- Especias o hierbas (*como cilantro, perejil, cebollino o menta*).

Congeladas

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

En lata, tarros de vidrio o envases de plástico

- Mixtas o solas
- Cualquier tamaño
- Regulares, orgánicas y bajas en sodio
- Empacadas en jugo o en agua
- Puré de manzana sin azúcar

NO APROBADOS POR WIC:

- En bolsa o paquete.
- Frutas o verduras deshidratadas.
- Con azúcar añadido, endulzantes artificiales o jarabe.
- Verduras con crema, salsa, aceite o carne.
- Sopas, *ketchup*, pepinillos o aceitunas.

✓ CONSEJO ÚTIL

Puedes comprar judías verdes o amarillas y habas enlatadas con los beneficios para frutas y verduras. Todas las demás legumbres enlatadas se consideran frijoles enlatados.

Consulta la página 7 para más información.

Jugo

WIC Approved Item

Busca la etiqueta rosa de WIC

- 100% jugo
- Con calcio y vitamina D añadidos

Jugo embotellado

Niños - botella de plástico de 64 oz

Mujeres - botella de plástico de 48 oz

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

Jugo congelado

Niños - envase de 16 oz

- Manzana
- Naranja

Mujeres - envases de 11.5 a 12 oz

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

Jugo refrigerado

Niños - envase de plástico o de cartón de 64 oz

- Naranja

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

Pan integral

WIC Approved Item

Busca la etiqueta rosa de WIC

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

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

✓ CONSEJO ÚTIL

El pan aprobado por WIC puede ser difícil de encontrar, busca con cuidado la etiqueta rosa *WIC Approved Item* en el estante.

Tortillas

WIC Approved Item

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 APROBADOS POR WIC: Tortillas de harina blanca.

Arroz integral

Escoge cualquier marca

- Paquetes de 14 a 16 oz
- Regular o instantáneo

NO APROBADOS POR WIC: Arroz blanco, con especias o precocido (*boil-in-bag*).

Avena

Escoge estas marcas

- Paquete de 16 oz (1 lb)

3-Minute Brand – Rápida o tradicional
Best Choice – Rápida o tradicional
Granvita – Avena
Mom's Best Naturals – Rápida o tradicional

Pasta integral

Escoge estas marcas

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

Barilla
Central Market Organic
Food Club
Great Value
H-E-B
H-E-B Organics
Kroger
O Organics
Racconto
Ronzoni Healthy Harvest
Signature Select
Simple Truth

Legumbres secas

Escoge cualquier marca

- Paquete de 16 oz (1 lb)
- Cualquier tipo de frijoles, chícharos o lentejas

NO APROBADOS POR WIC: Frijoles con condimentos añadidos ni a granel.

Frijoles enlatados

Escoge cualquier marca

- Latas de 15 a 16 oz
- Regulares, orgánicos y bajos en sodio
- Cualquier tipo de frijoles
- Frijoles refritos sin grasa

NO APROBADOS POR WIC: Frijoles horneados (*baked*), enlatados con vainas, con jalapeños, tocino, carne de puerco o aceites o en salsa o sopas.

✓ CONSEJO ÚTIL

Puedes usar los beneficios para frutas y verduras para comprar judías verdes o amarillas y habas enlatadas, ya que no cuentan como frijoles enlatados.

Crema de cacahuate

Escoge cualquier marca

- Frascos de 16 a 18 oz
- Cremosa o crujiente

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

✓ CONSEJO DE SEGURIDAD

Dale a tu hijo una rebanada de pan o fruta cubierta con una capa delgada de crema de cacahuate. ***Para prevenir el ahogamiento***, nunca le des una cucharada de crema de cacahuate a un niño.

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

1 paquete de frijoles secos, lentejas o chícharos

o

4 latas de frijoles

o

1 frasco de crema de cacahuate

Cereales para el desayuno

Escoge estas marcas

- Solamente paquetes de 12 oz, 18 oz, 24 oz y 36 oz

Altos en granos integrales

Sin gluten

Cream of Wheat
Whole Grain
18 oz

Cream of Wheat
2 ½ Minute
12 oz

Malt-O-Meal
Original
18 oz, 36 oz

Instant Grits
Original
12 oz, 18 oz, 36 oz

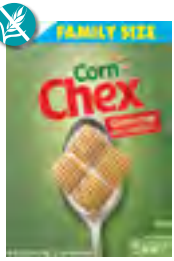
Cheerios
12 oz, 18 oz,
24 oz, 36 oz

KIX
12 oz, 18 oz

Berry Berry KIX
18 oz

Honey KIX
18 oz

Multi-Grain Cheerios
18 oz, 24 oz, 36 oz



Corn Chex
12 oz, 18 oz

Rice Chex
12 oz, 18 oz

Cinnamon Chex
12 oz

Corn Flakes
12 oz, 18 o.,
24 oz, 36 oz

Frosted Mini Wheats
18 oz, 24 oz, 36 oz

Rice Krispies
12 oz, 18 oz, 24 oz

Crispix
12 oz., 18 oz

Special K
Original
12 oz, 18 oz

All-Bran
Complete Wheat Flakes
18 oz

Life
Original
18 oz

Life
Vanilla
18 oz

Honey Bunches of Oats
Honey Crunch
18 oz

Honey Bunches of Oats
Almond Crunch
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

Grape-Nuts Flakes
18 oz

Malt-O-Meal Crispy Rice
18 oz, 36 oz

Mini Spooners
Strawberry Cream
36 oz

Mini Spooners
Frosted
18 oz, 36 oz

Cómo coprar 36 oz de cereal:

Para bebés de 6 a 11 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 APROBADOS POR WIC:

- Con cereal, avena, quinoa, arroz, pasta, yogur o carne
- "*Dinners*", para niños mayores de 1 año, o empacadas en bolsa
- Con ingredientes añadidos, como DHS, azúcar o sal

Escoge estas marcas

Cereal para bebés - Envases de 8 oz o 16 oz

Gerber

- Multigrain
- Oatmeal
- Rice
- Whole Wheat

Gerber Organic

- Oatmeal
- Rice

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

Para bebés de 6 a 11 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 APROBADOS POR WIC: "*Dinners*", carnes con verduras o fruta, DHA, azúcar o sal.

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

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

Salmón

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

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

Leche sin lactosa

Escoge cualquier marca

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Descremada y baja en grasa (1%) de 1/2 galón

Niños de 1 año

- Leche entera de 1/2 galón

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

Leche de soya

Escoge estas marcas

- 1/2 galón o paquete de dos empaques de 1/2 galón

8th Continent - Original, Vanilla

Great Value - Original

Silk - Original

NO APROBADOS 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%) en lata de 12 oz

Niños de 1 año

- Leche entera en lata de 12 oz

NO APROBADOS 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
- En envases de 9.6 oz, 25.6 oz y 64 oz

Tofu

Escoge estas marcas

- 16 oz (1 lb) refrigerado

Azumaya – Silken, Firm, Extra Firm

Banyan – Soft, Medium Hard, Hard

Green Valley – Medium Firm, Firm

House Foods – Medium Firm, Firm, Extra Firm

Nasoya – Silken

NO APROBADOS POR WIC: Tofu "*lite*" o condimentado.

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
- Mozzarella

Brookshire *H-E-B* *Lucerne*
Food Club *Kraft* *Wisconsin's Finest*
Great Value *Kroger*

NO APROBADOS POR WIC: Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, productos de queso procesado, queso del departamento de carnes frías o quesos importados.

✓ CONSEJO ÚTIL

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

Pan integral

Escoge estas marcas

- Pan de 20 a 24 oz

Great Value – 100% Whole Wheat 20 oz
H-E-B – 100% Whole Wheat 24 oz
Mrs Baird's – 100% Whole Wheat 20 oz
Nature's Own – 100% Whole Wheat 20 oz
Private Selection – 100% Whole Wheat 24 oz
Signature Select – 100% Whole Wheat 20 oz
Sara Lee – 100% Whole Wheat 20 oz

✓ CONSEJO ÚTIL

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

Tortillas

Escoge estas marcas

- Paquetes de 20 a 24 oz
- De maíz amarillo o blanco

Guerrero – White Corn Tortillas 20 oz
Kroger – White Corn Tortillas 24 oz
Mi Tienda – Yellow Corn Tortillas 21 oz
Tía Rosa – Yellow Corn Tortillas 20 oz

✓ CONSEJO ÚTIL

Las tortillas no tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

Leche y queso kosher

Queso kosher

Escoge estas marcas

- Paquete de 16 oz (1 lb)

  Haolam - Cheddar

  Miller's - Mozzarella

  Natural & Kosher - Mozzarella (en bloque o en rebanadas), White American

Para mujeres que amamantan exclusivamente a gemelos, trillizos o más

- Paquete de 8 oz

  Haolam - Cheddar

Paquete de 8 oz

Escoge estas marcas

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Descremada y baja en grasa (1%) de 1/2 galón o de 1 galón

Niños de 1 año

- Leche entera de 1/2 galón o de 1 galón

  Pride of the Farm

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

Tiendas que venden queso y leche kosher

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
H-E-B - 4955 Beechnut Street 713-662-4000
Kroger - 10306 South Post Oak..... 713-721-7691
Randalls - 4800 W Bellfort 713-721-0011

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

San Antonio
H-E-B - 8503 NW Military Hwy 210-479-4300

Solo para paquete especial de alimentos

Alimentos que no requieren refrigeración

Jugo

Escoge estas marcas

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

Campbell's – Tomato

Dole – Pineapple, Pineapple Orange

Ruby Kist – Apple, Grapefruit, Orange, Pineapple

TexSun – Orange, Pink Grapefruit

V8 – Original, Low-sodium Original, Spicy Hot

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

Nestlé Juicy Juice – Apple, Berry, Grape, Punch, Orange Tangerine, Strawberry Watermelon

✓ 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

- 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
- Mozzarella

Brookshire ***H-E-B*** ***Lucerne***

Food Club ***Kraft*** ***Wisconsin's Finest***

Great Value ***Kroger***

NO APROBADOS POR WIC: Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, productos de queso procesado, queso del departamento de carnes frías o quesos importados.

✓ CONSEJO ÚTIL

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

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

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

Salmón

Paquete de tres latas de 3 oz

- Salmón rosado
- Empacado en agua o aceite

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

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)

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 o bien la Guía de compras de la aplicación ***my*TexasWIC**.

¿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!

¿Por qué me entregan dos recibos?

- Al usar 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 perdiste tu tarjeta, te fue robada o se dañó, llama a la clínica de WIC o al 800-942-3678.
- Si ha sido bloqueada, acude a la clínica de WIC para obtener un nuevo número de PIN.

NOTAS	

Visita TexasWIC.org para:

- *Obtener más información sobre WIC*
- *Llenar tu solicitud*
- *Encontrar información sobre nutrición y lactancia*
- *Tomar clases virtuales sin costo*

Llama al 800-942-3678 para más información.

Información para comerciantes:

bit.ly/TexasWICVendors

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

¡WIC te ayuda a criar niños maravillosos!

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2020 Todos los derechos reservados. Stock no. WIC-34A Rev. 10/20

¿Qué pasa si un producto no se puede escanear?

- Asegúrate que la marca y el tamaño sean los adecuados.
- Revisa tu guía de compras o tu recibo para saber si tienes saldo suficiente en tu tarjeta.
- Si la marca y el tamaño son correctos y tienes suficiente saldo, pídele al cajero o al gerente de la tienda que te ayude.

Si el producto sigue sin poder escanearse:

- Puedes pagarlo junto con los otros productos que no son de WIC o regresarlo.
- Toma una foto del producto donde se vea el código de barras. Envía la foto a WICSupport@hhsc.state.tx.us e incluye el nombre y la ubicación de la tienda para que WIC pueda investigar el problema.