WIC TEXAS
Guía de compras

Vigente a partir del 1 de octubre de 2021

Escoge estas marcas

Yogur

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, Strawberry, 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, Vanilla, 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
Stonyfield – Plain, Strawberry, Vanilla

NO APROBADOS POR WIC: Yogur griego.

Busca la etiqueta rosa de WIC — WIC Approved Item

Leche

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 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

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.

Escoge cualquier marca

Leche sin lactosa

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.

Busca la etiqueta rosa de WIC — WIC Approved Item

Queso

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

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

Escoge cualquier marca

Huevos

- 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)*.

Busca la etiqueta rosa de WIC — WIC Approved Item

Pan integral

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

NO APROBADOS POR WIC: Sin azúcar *(sugar-free)*.

Busca la etiqueta rosa de WIC — WIC Approved Item

Tortillas

- 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.

Escoge cualquier marca

Arroz integral

- Paquetes de 14 a 16 oz
- Regular o instantáneo

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

Escoge estas marcas

Oatmeal

- Paquete de 16 oz (1 lb)

3-Minute Brand – Rápida o tradicional
Avelina – Rápida o tradicional
Better Oats Organic – Rápida o tradicional
Granvita – Avena
Mom's Best Naturals – Rápida o tradicional

Escoge estas marcas

Pasta integral

- 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 Organic

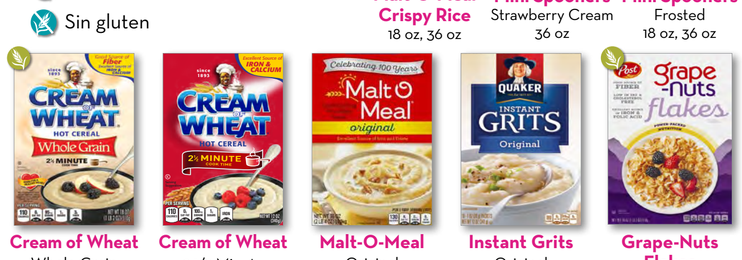
Escoge estas marcas

Cereales para el desayuno

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

Altos en granos integrales
Sin gluten

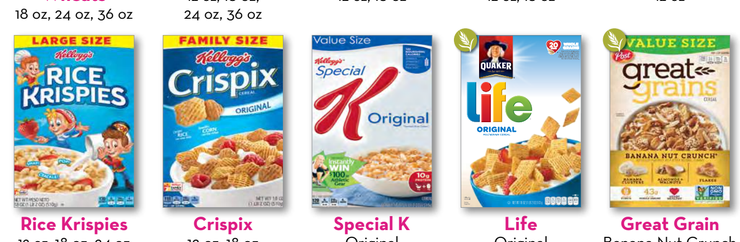
Malt-O-Meal Crispy Rice 18 oz, 36 oz
Mini Spooners Strawberry Cream 36 oz
Mini Spooners Frosted 18 oz, 36 oz



Cream of Wheat Whole Grain 18 oz
Cream of Wheat 2 1/2 Minute 12 oz
Malt-O-Meal Original 18 oz, 36 oz
Instant Grits Original 12 oz, 18 oz, 36 oz
Grape-Nuts Flakes 18 oz

Cheerios 12 oz, 18 oz, 24 oz, 36 oz
Multi-Grain Cheerios 18 oz, 24 oz, 36 oz
KIX 12 oz, 18 oz
Berry Berry KIX 18 oz
Honey KIX 18 oz

Frosted Mini Wheats 18 oz, 24 oz, 36 oz
Corn Flakes 12 oz, 18 oz, 24 oz, 36 oz
Corn Chex 12 oz, 18 oz
Rice Chex 12 oz, 18 oz
Cinnamon Chex 12 oz



Rice Krispies 12 oz, 18 oz, 24 oz
Crispix 12 oz, 18 oz
Special K Original 12 oz, 18 oz
Life Original 18 oz
Great Grain Banana Nut Crunch 18 oz

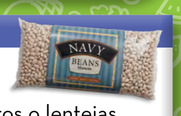
All-Bran Complete Wheat Flakes 18 oz
Honey Bunches of Oats Honey Crunch 18 oz
Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches 18 oz
Honey Bunches of Oats with Almonds 18 oz
Honey Bunches of Oats Honey Roasted 18 oz

Kashi Honey Toasted 12 oz
Kashi Warm Cinnamon 12 oz
Sesame Street C is for Cinnamon 12 oz, 18 oz
Sesame Street 123 Berry 12 oz, 18 oz

Escoge cualquier marca

Legumbres secas

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



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

Escoge cualquier marca

Frijoles enlatados

- 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.

Escoge cualquier marca

Crema de cacahuate

- 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.

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

Escoge estas marcas

Tofu

- Paquete refrigerado de 16 oz (1 lb)

Azumaya – Silken, Firm, Extra Firm
Banyan – Soft, Medium Hard, Hard
Green Valley – Medium Firm, Firm
House Food – Medium Firm, Firm, Extra Firm
Nasoya – Silken

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

Las tiendas no están obligadas a ofrecer todos los alimentos de WIC.
Más información:
Clientes de WIC: www.TexasWIC.org o teléfono 800-942-3678
Comerciantes: bit.ly/TexasWICVendors

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

Visita nuestro sitio web en **TexasWIC.org**.
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2021 Todos los derechos reservados Stock no. WIC-34PA Rev. 10/21

Escoge cualquier marca

Frutas y verduras

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 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).
- 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, judías verdes, frijoles de carita *(blackeyed peas)* 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

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

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.

Busca la etiqueta rosa de WIC — WIC Approved Item

Jugo

- 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.

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"*, gourmet o empacado 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.

Para bebés de 6 a 11 meses amamantados exclusivamente

Escoge cualquier marca

Carnes para bebés

- Regulares u orgánicas
- Frascos individuales de 2.5 oz (no pueden ser paquetes de varios frascos)
- 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 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 DHA, 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

WIC Approved Item — Únicamente la leche, los jugos, los quesos, el pan y las tortillas deben tener la etiqueta rosa que dice WIC Approved Item. Descarga la aplicación ***my*TexasWIC** para ver las marcas aprobadas por WIC disponibles en cada tienda.

ESCANEAR