



 de TEXAS

# GUÍA DE COMPRAS DE ALIMENTOS APROBADOS

OPCIONES SABIAS • FAMILIAS SANAS

Vigente el 1 de octubre de 2016



*“Me encanta saber que existe un programa como WIC que ayuda a mamás y a bebés a obtener lo que necesitan para estar saludables.”*

Usa esta guía para saber cuáles marcas de alimentos puedes comprar con la tarjeta de WIC, o visita [www.dshs.texas.gov/wichd/vo/flist.shtm](http://www.dshs.texas.gov/wichd/vo/flist.shtm) para obtener una lista de todas las marcas aprobadas por WIC.

**Algunas tiendas no venderán todas las comidas o marcas aprobadas por WIC.**

## Cómo usar la Guía de compras de WIC de Texas

**P**ara que la compra de los alimentos aprobados de WIC sea fácil, repasa esta guía antes de ir a la tienda.

### Cuando veas:

**Escoge cualquier marca** Significa que puedes escoger de cualquier marca de este alimento.

**Escoge estas marcas** Significa que solo debes escoger alimentos de las marcas en las listas que se encuentran en esta guía.

**Busca la etiqueta rosa de WIC** Significa que debes escoger de las marcas que tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*. Las marcas podrían ser diferentes en cada tienda. No todas las tiendas tendrán todos los alimentos aprobados por WIC en esta guía.

**NO APROBADO POR WIC:** Significa que no puedes escoger ninguno de los tipos o marcas de alimentos en esta lista con tu tarjeta WIC.

**Los paquetes de alimentos especiales de WIC** (páginas 11-15) El personal de WIC te explicará cómo hacer las compras de los paquetes de alimentos:

- Lactancia materna exclusiva de gemelos, trillizos, o más
- Leche de soya, leche sin lactosa, tofu y leche evaporada o en polvo
- No requieren refrigeración
- Leche y queso kosher

Cuando hagas las compras de los alimentos aprobados, busca la etiqueta rosa de WIC.



**No se aceptan tarjetas de WIC en cajas de autoservicio.**

# Leche



Busca la etiqueta rosa de WIC

**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



# Queso



Busca la etiqueta rosa de WIC

- 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

# Huevos

Escoge cualquier marca

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



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



# Yogur

Escoge estas marcas



**Niños de 1 año**

- Yogures de leche entera
- Envases de 2 lbs. (32 oz./907g)

**Brown Cow**

- Cream Top Plain y Vanilla (Cream Top simple sin sabor y vainilla)

**Mountain High**

- Original Style Yoghurt - Plain, Vanilla y Strawberry (simple sin sabor, vainilla y fresa)

**Freanna**

- Plain (simple sin sabor)

**Stonyfield**

- Plain y French Vanilla (simple sin sabor y vainilla francesa)

**Dannon**

- All Natural - Plain (simple sin sabor)

**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 Plain y Vanilla (simple sin sabor y vainilla)

**Dannon**

- All Natural Lowfat Yogurt - Plain y Vanilla (simple sin sabor y vainilla)
- All Natural Nonfat Yogurt - Plain, Strawberry y Strawberry Banana (simple sin sabor, fresa y fresa banana)

**Hiland**

- Lowfat Plain, Vanilla, Peach y Strawberry (simple sin sabor, vainilla, durazno y fresa)

**LALA**

- Lowfat Plain (sin sabor)

**Mountain High**

- Low-fat Yoghurt - Plain & Vanilla (simple sin sabor y vainilla)
- Fat Free Yoghurt - Plain & Vanilla (simple sin sabor y vainilla)

**Stonyfield**

- Lowfat - Plain, French Vanilla, Banilla y Strawberry (simple sin sabor, vainilla, banilla y fresa)
- Fat Free - Plain y French Vanilla (simple sin sabor y vainilla francesa)

**Yoplait**

- Nonfat Yogurt - Plain (simple sin sabor)
- Original Smooth Style (Low Fat) Vanilla, Strawberry, Harvest Peach y Strawberry Banana (vainilla, fresa, durazno, y fresa banana)

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

**CONSEJO ÚTIL:** Revuelva el líquido claro que se puede ver encima del yogur. Esto es suero de leche que tiene proteínas, calcio y otros nutrientes.

# Frutas, verduras y legumbres

Escoge cualquier marca

## 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, jícaras)
- 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

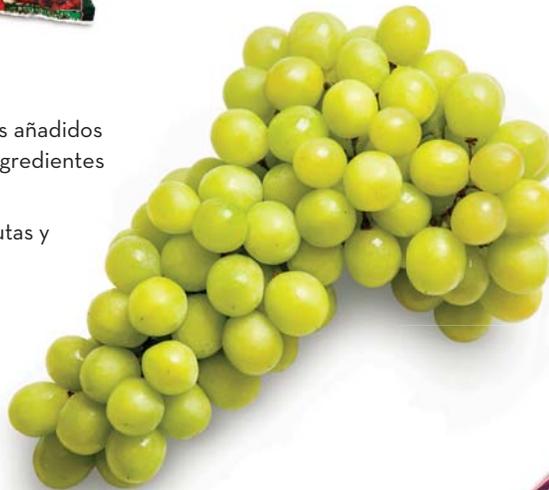
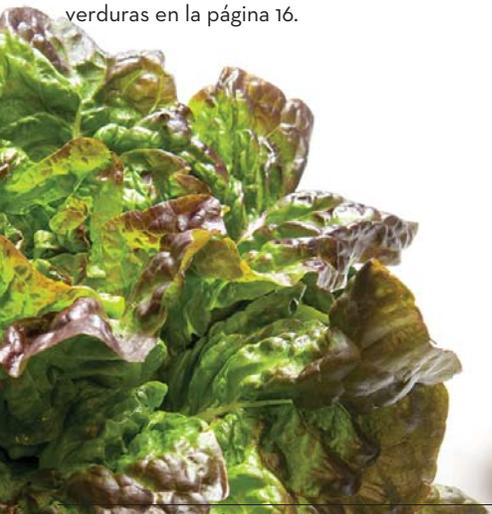
- Mixtos o solos
- Orgánicos o regular
- Con o sin sal o hierbas
- Cualquier tamaño y tipo de paquete



## 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

**CONSEJO ÚTIL:** Ve la tabla para la compra de frutas y verduras en la página 16.



# Jugo



Busca la etiqueta rosa de WIC

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

## Jugo refrigerado (en envase de cartón o plástico)

Para niños 64 oz.

- Naranja

## Jugo congelado

Para niños 16 oz.

- Manzana
- Naranja

Para mujeres 11.5 oz. - 12 oz.

- Manzana
- Toronja
- Uva morada
- Naranja
- Uva blanca

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

# Granos integrales

## Pan

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)



## Arroz integral

Busca la etiqueta rosa de WIC

- Paquete de 16 oz. (1 lb.)

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



## Tortillas

Busca la etiqueta rosa de WIC

- 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



## 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

Escoge estas marcas

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

### Tipos

- Angel Hair
- Campellini
- Elbows
- Farfelle
- Fusilli
- Linguine
- Penne
- Penne Rigate
- Rigatoni
- Rotini
- Shells
- Spaghetti
- Spirals
- Thin Spaghetti
- Veggie Bows



### Marcas

- Barilla**
- Food Club**
- Full Circle**
- Hodgson Mill**
- Kroger**
- Natural Directions**
- O Organics**
- Racconto**
- Ronzoni Healthy Harvest**
- Shurfine**
- Simple Truth**

# Frijoles enlatados

Escoge estas marcas



## 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

### 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

# Legumbres secas

Busca la etiqueta rosa de WIC



- 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



# Crema de cacahuete

Escoge cualquier marca

- 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



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

- 1 paquete de frijoles secos, lentejas, chicharos
- 4 latas de frijoles
- 1 frasco de crema de cacahuete

# Cereales para el desayuno

Escoge estas marcas

• Paquetes de 18 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** 18 oz.



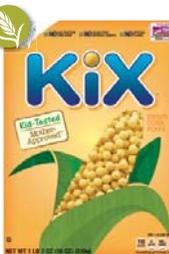
**Cheerios**  
18 oz. y 36 oz.



**Multi-Grain Cheerios**  
18 oz. y 36 oz.



**Dora**  
18 oz.



**KIX**  
18 oz.



**Corn Chex**  
18 oz.



**Rice Chex**  
18 oz.



**All-Bran Complete Wheat Flakes** 18 oz.



**Corn Flakes**  
18 oz. y 36 oz.



**Mini Wheats Original**  
18 oz. y 36 oz.



**Rice Krispies**  
18 oz.



**Special K Original** 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 Vanilla Bunches**  
18 oz.



**Honey Bunches of Oats with Almonds**  
18 oz.



**Honey Bunches of Oats Honey Roasted**  
18 oz.



**Life Original** 18 oz.



**Corn Flakes**  
18 oz. caja y bolsa



**Crispy Rice**  
18 oz. caja y bolsa y 36 oz. bolsa



**Mini Spooners Blueberry**  
18 oz. y 36 oz. caja y bolsa



**Mini Spooners Frosted**  
18 oz. y 36 oz. caja y bolsa



**Mini Spooners Strawberry Cream**  
18 oz. y 36 oz. caja y bolsa



**Oat Blenders with Honey**  
18 oz. caja y bolsa y 36 oz. bolsa



**Oat Blenders with Honey & Almonds**  
18 oz. caja y bolsa y 36 oz. bolsa



## 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.
- 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 en bolsas
- 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:



Escoge estas marcas

### Cereal para bebés

- **Gerber MultiGrano** 8 oz. y 16 oz.
- **Gerber Avena** 8 oz. y 16 oz.
- **Gerber Arroz** 8 oz. y 16 oz.
- **Gerber Trigo integral** solo de 8 oz.



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

## Para bebés de 6 a 12 meses amamantados exclusivamente

Escoge cualquier marca

### 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

## Mujeres que amamantan exclusivamente

Escoge cualquier marca

### 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

### Salmón

- 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 salmon rojo. Empacado en aceite ni en bolsas



## Paquete especial de alimentos Lactancia materna exclusiva de gemelos, trillizos, o más

### Queso

Escoge estas marcas

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



<b>American Heritage</b>	<b>Food Club</b>	<b>Kraft</b>	<b>Shurfine</b>
<b>Best Choice</b>	<b>Great Value</b>	<b>Kroger</b>	<b>Shurfresh</b>
<b>Brookshire</b>	<b>HEB</b>	<b>Lucerne</b>	
<b>Essential Everyday</b>	<b>Hy-Top</b>	<b>Parade</b>	

**NO APROBADO POR WIC:** Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, productos de queso procesado, queso con jalapeños, quesos del deli o quesos importados

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

### Pan

Escoge estas marcas

- Pan de 20 o 24 oz.
- Essential Everyday** 100% Whole Wheat 24 oz.
- Essential Everyday** Honey Whole Wheat 24 oz.
- HEB 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 Kitchen** 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 tendrán la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

### Jugo



Busca la etiqueta rosa de WIC

- 1-64 oz. líquido o 16 oz. congelado y 48 oz. líquido o 12 oz. congelado
- Jugo 100% - vitamina C 120%
- Se permite con calcio y vitamina D añadidos

**NO APROBADO POR WIC:** Coctel de jugo, sidra de manzana o jugo con azúcar ni endulzantes



**Paquete especial de alimentos**  
**Leche de soya, leche sin lactosa, tofu y leche evaporada o en polvo**

**Leche sin lactosa**

Escoge cualquier marca

- 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, alta en proteína, orgánica, con sabores (como chocolate), leche con DHA ni 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 APROBADO POR WIC:** Orgánica, "light" o sin grasa

**Tofu**

Escoge estas marcas

- 16 oz. (1 lb.) refrigerada
- |                |               |                    |                   |                   |
|----------------|---------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Azumaya</b> | <b>Banyan</b> | <b>House Foods</b> | <b>O Organics</b> | <b>Tasty ToFu</b> |
| Silken         | Soft          | Medium Firm        | Super Firm        | Soft              |
| Firm           | Medium Hard   | Firm               |                   | Regular           |
| Extra Firm     | Hard          | Extra Firm         |                   | Hard              |



**NO APROBADO POR WIC:** Tofu "lite" o sabores añadidos

**Leche evaporada**

Escoge cualquier marca

- Niños de 1 año:** leche entera  
**Niños entre 2 y 5 años y mujeres** - sin grasa y baja en grasa (1%)
- Fortificada con vitaminas A y D
  - Lata de 12 oz.



**NO APROBADO POR WIC:** "Evaporated filled milk" o leche condensada

**Leche en polvo**

Escoge cualquier marca

- Niños entre 2 y 5 años y mujeres**
- Fortificada con vitaminas A y D
  - 9.6 oz., 25.6 oz. y 64 oz.



**Paquete especial de alimentos**  
**No requieren refrigeración**

**Jugo**

Escoge estas marcas

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



- |                  |               |               |
|------------------|---------------|---------------|
| <b>Big Tex</b>   | <b>Parade</b> | <b>Texsun</b> |
| Manzana          | Naranja       | Toronja       |
| Toronja          |               | Naranja       |
| Naranja          |               |               |
| Naranja con piña |               |               |
| Piña             |               |               |

**CONSEJO ÚTIL:** Los jugos no tendrán la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

Escoge estas marcas

**Solo si está en tu lista de compras**

- Paquete de 8 cajitas de 6.75 oz.
- Sin endulzar 100% juice con vitamin C



**Nestle Juicy Juice**

- Manzana
- Uva

**Leche en polvo**

Escoge cualquier marca

**Solo si está en tu lista de compras**

- Niños entre 2 y 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
- Con grasa reducida y bajo en grasa
- Queso Americano, Cheddar, Colby, Colby-Jack, Longhorn, Monterrey Jack, y Mozzarella



- |                           |                  |                |                  |
|---------------------------|------------------|----------------|------------------|
| <b>American Heritage</b>  | <b>Food Club</b> | <b>Kraft</b>   | <b>Parade</b>    |
| <b>Best Choice</b>        | <b>HEB</b>       | <b>Kroger</b>  | <b>Shurfine</b>  |
| <b>Essential Everyday</b> | <b>Hy-Top</b>    | <b>Lucerne</b> | <b>Shurfresh</b> |

**NO APROBADO POR WIC:** Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, productos de queso procesado, queso con jalapeños, quesos del deli o quesos importados

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

Continúa en página 14

## Paquete especial de alimentos No requieren refrigeración

### Atún y Salmón

Escoge cualquier marca

#### Solo para mujeres que amamantan exclusivamente

- Paquete de tres latas de 3 oz.
- Chunk light
- Empacado en agua
- Normal o bajo en sodio
- Paquete de tres latas de 3 oz.
- Salmón rosado
- Empacado en agua
- Se permite con piel y huesos



#### NO APROBADO POR WIC:

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

#### NO APROBADO POR WIC:

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

## Paquete especial de alimentos Leche y queso kosher

### Queso kosher

Escoge estas marcas

- Paquete de 1 lb.

*Miller's Mozzarella*

*Natural & Kosher Mozzarella (En bloque o en rebanadas)*

*Natural & Kosher White American*



Escoge estas marcas

#### Lactancia materna exclusiva a gemelos, trillizos o más

- Paquete de 8 oz.

*Haolam Cheddar Stick*



### Leche kosher

Escoge estas marcas

**Niños de 1 año** - leche entera  
**Niños entre 2 y 5 años y mujeres** -  
sin grasa y baja en grasa (1%)

- 1/2 galón (1.89 L)
- 1 galón (3.78 L)

*Lamers Dairy*

*Fresh & Tasty*

*Pride of the Farm*



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

**CONSEJO ÚTIL:** Ve la lista de tiendas que venden alimentos kosher, en la página 15.

## Varias tiendas que venden queso y leche kosher

La mayoría de las tiendas tienen leche y queso kosher de los tamaños aprobados. Llama a la tienda antes de ir de compras.

### Austin

HEB 7025 Village Center Drive..... 512-502-8445

### Dallas

Minyard Sun Fresh Market 7007 Arapaho Road..... 972-387-8977

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

### Houston

HEB 5417 S. Braeswood Blvd ..... 713-721-8781

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

### Richardson

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

### San Antonio

HEB 8503 NW Military Hwy ..... 210-479-4300



### Las mamás de WIC que amamantan reciben:

- Más alimentos de WIC
- Los beneficios de WIC por más tiempo
- Apoyo para amamantar

### Para recibir ayuda e información sobre la lactancia materna llama a:

Texas Lactation Support Hotline 1-855-550-6667 (MOMS)



Texas  .org

***Para más información***

***Participantes de WIC  
1-800-942-3678 o visita  
[www.texaswic.org](http://www.texaswic.org)***

***Proveedores visita  
[www.dshs.texas.gov/wichd/vo/vo1.shtm](http://www.dshs.texas.gov/wichd/vo/vo1.shtm)***

***WIC de Texas tiene videos para  
ayudarle en sus compras***

***YouTube: [www.youtube.com/TexasDSSH](http://www.youtube.com/TexasDSSH)***

***Síguenos en***

***Twitter y Facebook: @ TexasDSSH***



***iWIC te ayuda a criar a niños asombrosos!***



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-34a Rev. 10/16