WIC 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 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

Para 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 ésta 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 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.

Alimentos aprobados de WIC

Leche

Busque 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

Busque 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 ni queso importado

Huevos

- 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

Escoja estas marcas

Niños de 1 año

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

Brown Cow

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

Freanna

- Plain (simple sin sabor)

Dannon

- All Natural - Plain (simple sin sabor)

Mountain High

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

Stonyfield

- Plain y French Vanilla (simple sin sabor 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 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 banan)

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 productos frescos

Escoja cualquier marca

- Mixtos o solos
- Orgánicos o regular
- Enteros, cortados o empacados
- 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 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

Jugo

Busque 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

Busque 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

Busque 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

Arroz integral

Busque 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

Avena

Escoja 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

Escoja estas marcas

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

Marcas

Barilla

Food Club

Full Circle

Hodgson Mill

Kroger

Natural Directions

O Organics

Racconto

Ronzoni Healthy Harvest

Shurfine

Simple Truth

Tipos

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

Frijoles enlatados

Escoja 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

Casa Fiesta

- Frijoles pintos
- Frijoles negros refritos sin grasa
- Frijoles refritos sin grasa
- 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 pintos
- Frijoles rojos (kidney)

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

Legumbres secas

Busque la etiqueta rosa de WIC

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

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

Crema de cacahuete

Escoja 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

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, chícharos o 4 latas de frijoles o 1 frasco de crema de cacahuete

Cereales para el desayuno

Escoja estas marcas

- Paquetes de 18 y 36 oz.

Con más granos integrales

Sin gluten

- Whole Grain Cream of Wheat 18 oz. - Con más granos integrales
- Malt-O-Meal Original 18 oz. y 36 oz.

- Instant Grits Original 18 oz.
- Cheerios 18 oz. y 36 oz. - Con más granos integrales y Sin gluten
- Multi-Grain Cheerios 18 oz. y 36 oz - Con más granos integrales y Sin gluten
- Dora 18 oz.
- KIX 18 oz. - Con más granos integrales
- Corn Chex 18 oz. - Sin gluten
- Rice Chex 18 oz. - Sin gluten
- All-Bran Complete Wheat Flakes 18 oz. - Con más granos integrales
- Corn Flakes 18 oz. y 36 oz.
- Mini Wheats 18 oz. y 36 oz. - Con más granos integrales
- Rice Krispies 18 oz.
- Special K Original 18 oz
- Grape-Nuts Flakes 18 oz. - Con más granos integrales
- Honey Bunches of Oats Honey Crunch 18 oz. - Con más granos integrales
- Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches 18 oz. - Con más granos integrales
- Honey Bunches of Oats Almond Crunch 18 oz. - Con más granos integrales
- Honey Bunches of Oats with Almonds 18 oz.
- Honey Bunches of Oats Honey Roasted 18 oz.
- Life Original 18 oz. - Con más granos integrales
- Corn Flakes 18 oz. caja y bolsas
- Scooters 18 oz. y 36 oz. bolsas - Con más granos integrales
- Crispy Rice 18 oz. caja y bolsa y 36 oz. bolsas
- Mini Spooners Blueberry 18 oz. y 36 oz. caja y bolsas - Con más granos integrales
- Mini Spooners Frosted 18 oz. & 36 oz. caja y bolsas - Con más granos integrales
- Mini Spooners Strawberry Cream 18 oz. y 36 oz. caja y bolsas - Con más granos integrales
- Oat Blenders with Honey 18 oz. caja y bolsa y 36 oz. bolsa
- Oat Blenders with Honey y Almonds 18 oz. caja y bolsa y 36 oz. bolsa

Frutas y verduras para bebés

Escoja cualquier marca

- 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: cereales, avena, yogur, carne, arroz, pasta, DHA, azúcar, sal ni almidones (como harina de arroz o tapioca)

CONSEJO ÚTIL: 1-paquete de fracos de 4.oz. es igual a 2 frascos

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

Para bebés de 6 a 12 meses amamantados exclusivamente

Carnes para bebés

Escoja cualquier marca

- 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

Atún - Escoja cualquier marca

- 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 - Escoja cualquier marca

- 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

American Heritage

Best Choice

Essential Everyday

Food Club

HEB

Hy•Top

Kraft

Kroger

Lucerne

Parade

Shurfine

Shurfresh

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

Niños de 1 año - Leche entera

Leche sin lactosa

Escoge cualquier marca

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

- 16 oz. (1 lb.) refrigerada

Azumaya

Silken

Firm

Extra Firm

Banyan

Soft

Medium Hard

Hard

House Foods

Medium Firm

Firm

Extra Firm

O Organics

Super Firm

Firm

Tasty ToFu

Soft

Regular

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 cualquier marca

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

Big Tex

Apple

Grapefruit

Orange

Orange Pineapple

Pineapple

Parade

Orange

Texsun

Grapefruit

Orange

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

Jugo

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

Solo para mujeres que amamantan exclusivamente

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

American Heritage

Best Choice

Essential Everyday

Food Club

HEB

Hy•Top

Kraft

Kroger

Lucerne

Parade

Shurfine

Shurfresh

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*.

Paquete especial de alimentos

No requieren refrigeración

Atún y Salmón

Mujeres que amamantan exclusivamente

Atún - Escoja cualquier marca

- Paquete de tres latas de 3 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 - Escoja cualquier marca

- Paquete de tres latas de 3 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

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

Lactancia materna exclusiva a gemelos, trillizos o más

Escoge estas marcas

- 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)

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..... 214-387-8977

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

Houston

HEB 5417 S. Braeswood Blvd 713-721-8781

Kroger 10306 South Post Oak713-721-7691

Richardson

Tom Thumb 1380 West Campbell Road972-680-6010

San Antonio

HEB 8503 NW Military Hwy210-479-4300

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)

Consejos para comprar frutas y verduras

Usa esta tabla para ayudarte con las compras.

1. ¿Cuánto cuesta por libra (lb.)?
2. Pon las frutas o verduras en la vástula para pesarlas.
3. Redondea la cantidad de peso a media o 1 libra cerrada
4. Encuentra el precio que corresponda con la cantidad de peso en la tabla.

Price per lb.	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

Lista de compras

- Te muestra los beneficios mensuales
- Te indica cuándo es su próxima cita

Recibo de la tienda

- Te muestra los beneficios mensuales que le quedan

En la tienda, revisa siempre el recibo para comprobar que las compras que has hecho de WIC estén correctas.

Guarda el recibo para la próxima vez que vayas de compras.

¿Perdiste el recibo de la tienda?

- Puedes conseguir un nuevo recibo en el supermercado o una lista de compras (Shopping List) en la clínica de WIC
- El saldo de los beneficios no se puede obtener por teléfono

Para más información

Participantes de WIC

1-800-942-3678 o visita www.texaswic.org

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

WIC de Texas tiene videos para ayudarlo en sus compras

YouTube: www.youtube.com/TexasDSHS

Síguenos en Twitter y Facebook: @ TexasDSHS

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