

More WIC Fish Options

for fully breastfeeding women

Starting August 1, 2022, fully breastfeeding women who get fish from WIC can get the following:



Choose Any Brand

Tuna

- 2.5 oz. to 12 oz. can or pouch
- Chunk light
- Packed in water, oil or vegetable broth

Sardines

- 3.75 oz. to 15 oz. can
- Packed in water, oil, tomato sauce, hot sauce, mustard or with lemon

Salmon

- 2.5 oz. to 14.75 oz. can or pouch
- Pink salmon
- Packed in water or oil

Mackerel

- 4 oz. to 15 oz. can
- Atlantic, Pacific Chub or Jack
- Packed in water, oil or with lemon

✗ Not WIC Approved:

- Flavored, albacore, tongol, yellowfin or wild skipjack tuna.
- Flavored, smoked, sockeye or red salmon.
- Brisling sardines or king mackerel.
- Premium brands or items with olives, peppers or jalapeños.

Breastfeeding women get:

- More WIC foods.
- Breastfeeding support.
- WIC benefits longer.

For breastfeeding support and information, call:

Texas Lactation Support Hotline
855-550-6667

This service is free and available 24 hours a day, 7 days a week.

Visit our website at [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org). This institution is an equal opportunity provider.

© 2022 All rights reserved. Stock no. 13-06-16663 Rev. 7/22



Más opciones de pescado de WIC para mujeres que amamantan exclusivamente

A partir del 1 de agosto de 2022, las mujeres que amamantan exclusivamente y que obtienen pescado de WIC pueden recibir lo siguiente:



Escoge cualquier marca

Atún

- Latas o bolsas de 2.5 a 12 oz
- *Chunk light*
- Empacado en agua, aceite o caldo de verduras

Sardinias

- Latas de 3.75 a 15 oz
- Empacadas en agua, aceite, salsa de tomate o salsa picante, con mostaza o limón

Salmón

- Latas o bolsas de 2.5 a 14.75 oz
- Salmón rosado
- Empacado en agua o aceite

Caballa (*mackerel*)

- Latas de 4 a 15 oz
- *Atlantic, Pacific Chub* o *Jack*
- Empacado en agua, aceite o limón

✗ No aprobados por WIC:

- Atún saborizado, blanco (*albacore*), *tongol*, *yellowfin*, *wild skipjack*.
- Salmón saborizado, ahumado, *sockeye* o rojo.
- Sardinias *brisling* o caballa gigante (*king mackerel*).
- Marcas premium o productos con aceitunas, pimientos o jalapeños añadidos.

Las mujeres que amamantan reciben:

- Más alimentos de WIC.
- Ayuda con la lactancia.
- Beneficios de WIC por más tiempo.

Para recibir ayuda e información sobre la lactancia materna, llama a este número:

Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas 855-550-6667

Este servicio es gratuito y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Todos los derechos reservados.

