

**WIC** de Texas

**Guía de  
compras**



**Septiembre de 2023**



# 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:** Esta sección contiene los productos que no puedes comprar con tu tarjeta de WIC de Texas.

## PAQUETE ESPECIALES DE ALIMENTOS (páginas 14-16)

El personal de WIC te explicará qué alimentos se incluyen en estos paquetes especiales:

- *Para mujeres que amamantan exclusivamente a gemelos, trillizos o más*
- *Alimentos que no requieren refrigeración*
- *Leche y queso kosher*

*Es posible que algunas tiendas no vendan todas las marcas o los alimentos de WIC incluidos en esta guía.*

## Leche



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 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 aprobadas por WIC:** Orgánica, de sabores (como chocolate), con DHA u omega-3 ni leche de avena, de almendra o de cabra.

## Queso



Busca la etiqueta rosa de WIC

- Paquetes de 16 oz (1 lb) o 32 oz (2 lb)
- En bloque o en rebanadas
- Regular, con 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, queso orgánico o importado.

## Huevos

Escoge cualquier marca

- Cartones de una docena
- Grado A o AA
- Orgánicos o regulares
- Cualquier tamaño de huevos blancos o café



✗ **No aprobados por WIC:** Huevos de campo (*free-range*) o de pasto (*pasture raised*).



## Legumbres secas

### Escoge cualquier marca

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



✗ **No aprobadas 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*), sopas, con ingredientes añadidos como carne, verduras o aceite.

🛒 **Consejo útil:** Puedes comprar judías verdes o amarillas y habas enlatadas con los beneficios para frutas y verduras. No cuentan como frijoles enlatados. *Consulta la página 4 para más información.*

## Crema de cacahuete

### Escoge cualquier marca

- Frascos de 16 a 18 oz
- Regular u orgánica
- Cremosa o crujiente



✗ **No aprobadas por WIC:** "Peanut butter spread", de grasa reducida, recién molida, con ingredientes añadidos como miel, chocolate, jalea u omega-3.

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



o



o



1 paquete de frijoles, lentejas o chícharos secos

4 latas de frijoles

1 frasco de crema de cacahuete

## Tofu

### Escoge estas marcas

- Paquete refrigerado de 16 oz (1 lb)
- Azumaya** – Silken, Firm, Extra Firm
- Banyan** – Soft, Medium Hard, Hard
- Franklin Farms** – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm
- Green Valley** – Medium Firm, Firm
- Nasoya** – Silken



✗ **No aprobados por WIC:** Tofu "lite" o condimentado.

# FRUTAS y VERDURAS

## Frutas y verduras

Escoge cualquier marca

### Frescas

- Solas o mezcladas
- Orgánicas o regulares
- Enteras, cortadas, empacadas o en bolsas
- Chícharos o frijoles, como habas frescas o frijoles de carita (*black-eyed peas*)



### ✗ No aprobadas por WIC:

- Productos de la barra de ensaladas, bandejas preparadas ni canastas de frutas.
- Con aderezo, crutones u otros ingredientes.
- Alimentos decorativos u ornamentales.
- Especias o hierbas (como cilantro, perejil, cebollino o menta).

### Congeladas

- Solas o mezcladas
- Orgánicas o regulares
- Cualquier tamaño y tipo de paquete
- Legumbres congeladas como edamame, judías verdes, frijoles de carita (*black-eyed peas*) y habas



### ✗ No aprobadas por WIC:

- Verduras empanizadas o con crema o salsas.
- Con azúcar, endulzantes artificiales, aceites, arroz, granos u otros ingredientes añadidos.

### En lata, tarros de vidrio o envases de plástico

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



### ✗ No aprobadas por WIC:

- En bolsa o paquete.
- Pepinillos, aceitunas o frutos secos.
- Con azúcar, jarabe o endulzantes artificiales añadidos.
- Verduras con crema, salsa, aceite o carne.
- Productos cuyo primer ingrediente en la lista sea agua o jugo.

 **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 3 para más información.*



## Jugo



### 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*), con azúcar o con endulzantes.

**🛒 Consejo útil:** Revisa tus beneficios para saber qué tamaño de jugo escoger.



## Yogures bajos en grasa y descremados

### Escoge estas marcas

#### Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Envases de 32 oz (1/4 de galón)



#### Activia

- Low-fat Vanilla

#### Best Choice

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Strawberry, Vanilla
- Light Plain

#### Chobani

- Greek Low-fat Plain, Vanilla Cinnamon
- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla

#### Coburn Farms

- Low-fat Plain

#### Dannon

- Low-fat Plain, Vanilla
- Nonfat Plain

#### Food Club

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Strawberry, Vanilla

#### Great Value

- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla
- Low-fat Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla
- Nonfat Plain

#### H-E-B

- Greek Nonfat Honey, Plain, Strawberry, Vanilla
- Blended Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla

#### H-E-B Organics

- Greek Nonfat Plain, Vanilla

#### Hiland

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

#### Hill Country Fare

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Plain, Vanilla

#### Kroger

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Plain, Vanilla

#### LALA

- Low-fat Mango, Plain, Strawberry, Vanilla

#### Lucerne

- Greek Nonfat Plain
- Low-fat Peach, Strawberry
- Nonfat Plain

#### Mountain High

- Fat-free Plain
- Low-fat Plain, Vanilla

#### Open Nature

- Greek Nonfat Plain, Vanilla

#### Oikos

- Greek Nonfat Plain, Vanilla

**myWIC** Descarga la app myWIC en la Google Play Store o la Apple App Store para ver la versión más actualizada de esta guía de compras.

# YOGUR

## Simple Truth Organic

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Plain, Vanilla

## Stonyfield

- Low-fat Plain, Vanilla
- Nonfat Plain, Vanilla

## The Greek Gods

- Greek Nonfat Plain

## Two Good

- Greek Low-fat Plain

## Winco

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla
- Nonfat Plain

## Yoplait

- Low-fat Blueberry, Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla

## Yoplait Kid Multi-pack

- Paquetes de 8 envases de 4 oz
- Low-fat Berry, Blueberry, Cotton Candy, Raspberry, Strawberry Banana, Strawberry, Wild Berry



## Yogures de leche entera

### Escoge estas marcas

#### Niños de 1 año

- Envases de 32 oz (1/4 de galón)



## Brown Cow

- Whole Milk Cream Top Plain, Vanilla

## Chobani

- Greek Whole Milk Plain

## Dannon

- Whole Milk Plain, Vanilla

## Great Value

- Greek Whole Milk Plain

## H-E-B Organics

- Whole Milk Plain, Vanilla

## Kroger

- Greek Whole Milk Plain, Vanilla
- Whole Milk Plain

## Lucerne

- Whole Milk Plain, Vanilla

## Mountain High

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla

## Open Nature

- Greek Whole Milk Plain (4%)

## Simple Truth Organic

- Greek Whole Milk Plain, Vanilla

## Stonyfield

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla

## The Greek Gods

- Greek Whole Milk Plain

## Winco

- Whole Milk Plain



# CEREALES PARA EL DESAYUNO

## Cereales calientes y fríos

Escoge estas marcas

Altos en granos integrales 

Sin gluten 

• Solo paquetes de 8 a 36 oz



**Cheerios**  
Original  
8.9 oz, 12 oz,  
18 oz, 20 oz,  
21.7 oz, 28 oz



**Cheerios**  
Multi Grain  
9 oz, 12 oz,  
18 oz, 20.6 oz



**Cheerios**  
Vanilla Spice  
12 oz, 18 oz



**Cheerios**  
Oat Crunch  
Berry  
18 oz, 24 oz



**Cheerios**  
Veggie Blends  
Apple Strawberry  
18 oz



**Cheerios**  
Veggie Blends  
Blueberry Banana  
18 oz



**KIX**  
Original  
12 oz, 18 oz



**KIX**  
Berry Berry  
18 oz



**KIX**  
Honey  
18 oz



**Frosted  
Mini Wheats**  
18 oz, 24 oz,  
29.5 oz, 34 oz



**Corn Flakes**  
9.6 oz, 12 oz,  
18 oz, 24 oz,  
25.2 oz



**Complete Bran**  
11.6 oz, 19 oz



**Special K**  
Original  
9.6 oz, 18 oz



**Rice Krispies**  
9 oz, 12 oz,  
18 oz, 24 oz



**Crispix**  
9.6 oz, 18 oz



**Honey Bunches  
of Oats**  
with Almonds  
12 oz, 18 oz,  
23 Oz, 28 oz



**Honey Bunches  
of Oats**  
Cinnamon Bunches  
12 oz



**Honey Bunches  
of Oats**  
Honey Roasted  
12 oz, 18 oz,  
23 Oz, 28 oz



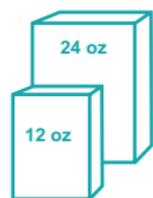
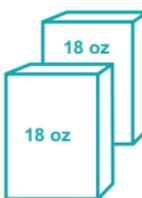
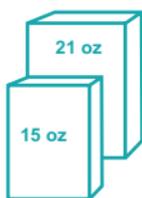
**Honey Bunches  
of Oats**  
Maple & Pecans  
12 oz



**Honey Bunches  
of Oats**  
Vanilla  
12 oz, 18 oz

# CEREALES PARA EL DESAYUNO

Cómo comprar  
36 oz de  
cereal:



Chex  
Blueberry  
12 oz



Chex  
Cinnamon  
12 oz, 19.2 oz



Chex  
Corn  
12 oz, 18 oz



Chex  
Rice  
12 oz, 18 oz



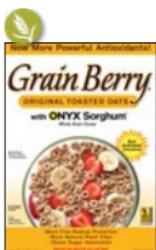
Life  
Original  
13 oz, 18 oz,  
22.3 oz, 24.8 oz



Grape-Nuts  
Flakes  
18 oz



Great Grains  
Banana Nut Crunch  
15.5 oz, 18 oz



Grain Berry  
Original  
Toasted Oats  
12 oz



Grain Berry  
Apple  
Cinnamon  
12 oz



Grain Berry  
Multi-Bran  
Flakes  
12 oz



Kashi  
Honey Toasted  
12 oz



Kashi  
Warm Cinnamon  
12 oz



Quaker Original  
Instant Grits  
9.8 oz, 21.7 oz



Quaker Original  
Instant Oatmeal  
9.8 oz, 23.7 oz



Avelina Instant  
Rolled Oats  
12 oz



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



Malt-O-Meal  
Original  
18 oz, 36 oz



Cream of Wheat  
Whole Grain  
18 oz



Cream of Wheat  
2 1/2 Minute  
12 oz, 28 oz



Malt-O-Meal  
Mini Spooners  
Frosted  
18 oz, 36 oz



Malt-O-Meal  
Mini Spooners  
Strawberry Cream  
36 oz

# GRANOS INTEGRALES

## Pan integral



### Busca la etiqueta rosa de WIC

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



✗ **No aprobados por WIC:** Pan sin azúcar (*sugar-free*).

**Consejo útil:** Busca bien la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item* para asegurarte de escoger el pan correcto.

## Tortillas

### Escoge cualquier marca

- De trigo integral, maíz amarillo o blanco
- Paquetes de 16 oz (1 lb) de estantería o refrigerados



✗ **No aprobadas por WIC:** De harina blanca, orgánicas, bajas en calorías (*low-carb*), hechas en la tienda, tostadas o tostadas dobladas.

## 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

- Envase de 16 oz (1 lb)
  - Avelina** – Quick, Old Fashioned Oats
  - Better Oats Organic** – Quick, Old Fashioned Oats
  - Granvita** – Oats
  - Mija Organic** – Quick Oats
  - Mom's Best Naturals** – Quick, Old Fashioned Oats



**Consejo útil:** Los empaques de avena de 16 oz cuentan como granos integrales. La avena en sobres cuenta como cereal. Consulta la página 8 para más información.

## Pasta integral

### Escoge cualquier marca

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



✗ **No aprobadas por WIC:** Sin gluten, de harina blanca o enriquecida con proteína.

# LECHES ESPECIALES



## Leche sin lactosa

Escoge cualquier marca

### Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Descremada y baja en grasa (1%) en envases de medio galón o de 96 oz

### Niños de 1 año

- Leche entera en envases de medio galón o de 96 oz



**✗ No aprobadas por WIC:** Leche alta en proteína, orgánica, de sabores (como chocolate), leche con DHA u omega-3.

## Leche de soya

Escoge estas marcas

- Envase de 32 oz, 1/2 galón o paquete de dos envases de 1/2 galón
- Refrigerada o de estantería

**8th Continent** – Original, Vanilla

**Great Value** – Original

**Pacific Ultra Soy** – Original

**Silk** – Original



**✗ No aprobadas por WIC:** Orgánica o "light" de soya.

**🛒 Consejo útil:** Los beneficios para comprar leche de soya aparecen en galones, pero se pueden comprar productos de 1/2 galón.

## 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 aprobadas por WIC:** "Evaporated filled milk" o leche condensada y endulzada.

## 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



# ALIMENTOS PARA BEBÉS

## Para bebés de 6 a 11 meses

Escoge cualquier marca

### Frutas y verduras para bebés

- Frascos individuales de 4 oz, paquetes de 2 frascos de 4 oz o paquetes surtidos de frascos de 4 oz
- Regulares u orgánicas
- Frutas o verduras solas o mezcladas



### ✗ No aprobadas por WIC:

- Con cereal, avena, quinoa, arroz, pasta, yogur o carne.
- Empacadas en bolsa, "dinner" o para niños mayores de 1 año.
- Con ingredientes añadidos, como DHA, azúcar o sal.
- Productos cuyo primer ingrediente en la lista sea agua.



Escoge estas marcas

### Cereal para bebés

- Envases de 8 oz o 16 oz
- Orgánico o regular
- Corn, Multigrain, Oatmeal, Rice o Whole Wheat

**Beech-Nut**

**Gerber**

**Earth's Best**



✗ No aprobados por WIC: Cereales con fruta, fórmula, DHA u otros ingredientes añadidos.

myWIC



¡Puedes escanear los productos con la app myWIC mientras compras! La función de escaneo de myWIC te dice si un producto está aprobado por WIC y si tienes beneficios activos para comprarlo.

## Para bebés de 6 a 11 meses amamantados exclusivamente

Escoge cualquier marca

### Carnes para bebés

- Frascos individuales de 2.5 oz o paquetes surtidos de frascos de 2.5 oz
- Regulares u orgánicas
- Cualquier carne individual con caldo o salsa, por ejemplo, de pollo, res, pavo o jamón



✗ No aprobadas por WIC: "Dinner", carnes con verduras o fruta, DHA, azúcar o sal.

## Para mujeres que amamantan exclusivamente

Escoge cualquier marca

### Atún

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

### Salmón

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

### Sardinias

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

### 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.
- 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.**



# PAQUETES ESPECIALES 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
- American
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss

**Best Choice**  
**Brookshire**  
**Food Club**

**Great Value**  
**H-E-B**  
**Kraft**

**Kroger**  
**Lucerne**  
**Wisconsin's Finest**



✗ **No aprobados por WIC:** Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, productos de queso procesado, queso de la sección de carnes frías o quesos importados.

🛒 **Consejo útil:** Estos 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 20 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:** Estos 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
- **Kroger** – White Corn Tortillas 24 oz
- **Mi Tienda** – Yellow Corn Tortillas 21 oz
- **Tia Rosa** – Yellow Corn Tortillas 20 oz



🛒 **Consejo útil:** Estas tortillas no tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

# PAQUETES ESPECIALES DE ALIMENTOS

## Alimentos que no requieren refrigeración

### Jugos

#### 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 de WIC

- Paquetes de 8 cajas de 6.75 oz
- 100% jugo sin endulzantes y con vitamina C
- 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
- Paquetes de 9.6 oz, 25.6 oz y 64 oz



### Queso

#### Escoge estas marcas

- Paquete de 8 oz
- En bloque o en rebanadas
- Regular, de grasa reducida o bajo en grasa
- American
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster



- Provolone
- Swiss
- Kroger**
- Lucerne**
- Wisconsin's Finest**

**Best Choice**  
**Brookshire**  
**Food Club**

**Great Value**  
**H-E-B**  
**Kraft**

 **No aprobados por WIC:** Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, productos de queso procesado, queso de la sección de carnes frías o quesos importados.

 **Consejo útil:** Estos quesos no tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

## Leche y queso kosher

### Leche kosher

#### Escoge estas marcas

#### Niños de 2 a 5 años y mujeres

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

#### Niños de 1 año

- Leche entera de medio galón o de 1 galón

**Pride of the Farm**



### Queso kosher

#### Escoge estas marcas

- Paquete de 16 oz (1 lb)

**Haolam** – Cheddar, mozzarella

**Miller's** – Mozzarella

**Natural & Kosher** – Mozzarella (block or sliced), White American

#### Para mujeres que amamantan exclusivamente a gemelos, trillizos o más

- Paquete de 8 oz

**Haolam** – Cheddar



### Tiendas que venden queso y leche kosher

Las siguientes tiendas venden leche y queso kosher en los tamaños aprobados. Llama a la tienda antes de ir a hacer tus compras.

#### Austin

- **H-E-B** - 7025 Village Center Drive ..... 512-502-8445

#### Área de Dallas

- **Tom Thumb** - 11920 Preston Road ..... 972-392-2501
- **Tom Thumb** - 1380 West Campbell Road ... 972-680-6010

#### Área de Houston

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

#### San Antonio

- **H-E-B** - 8503 NW Military Highway ..... 210-479-4300

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿Cómo debo usar mi tarjeta de WIC para pagar en la tienda?

- Cuando ya se hayan escaneado todos tus productos, deberás pagar primero los 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.
- El cajero te entregará dos recibos. Un recibo muestra tu saldo antes de las compras y el otro la lista de productos que se descontarán de tu tarjeta.
- Revisa los productos en los recibos y oprime el botón “approve” para finalizar la transacción. ¡Guarda tus recibos!

## ¿Qué pasa si un producto no se puede escanear?

- Revisa tu lista de compras o el saldo de tus beneficios para verificar que tengas suficientes beneficios disponibles en tu tarjeta.
- Revisa la guía de compras para confirmar que el producto es del tamaño y la marca correctos.
- Si la marca y el tamaño son correctos y tienes suficientes beneficios, pídele al cajero o al gerente de la tienda que te ayude.
- Si sigue sin poder escanearse como un producto de WIC, puedes pagarlo con tu dinero o dejarlo.

## ¿Crees que el producto debió haberse escaneado como producto de WIC?

Escanea el código QR para proporcionar más información. WIC revisará el producto y te explicará por qué no se pudo escanear, o lo agregará a la base de datos para futuras compras.



## ¿Cómo puedo saber el saldo de mi tarjeta?

- Después de que termines de comprar, se imprimirá un recibo con tu saldo de WIC. Este recibo muestra cuántos beneficios quedan en tu tarjeta para el resto del mes.
- Puedes consultar tu saldo en la tienda, en la oficina de WIC o en la app myWIC en cualquier momento. La aplicación podría tardar de 3 días en actualizar tu saldo real.

## ¿Qué debo hacer si pierdo mi tarjeta?

Si perdiste, te robaron o se dañó tu tarjeta de WIC, llama a la clínica de WIC o al 800-942-3678. Si ha sido bloqueada, tendrás que ir la clínica de WIC para obtener un nuevo número de PIN.

La Lista de compras con los alimentos y las cantidades que puedes comprar, y los recibos de WIC están en inglés. Escanea este código QR para ver la traducción al español:



# Visita [TexasWIC.org](https://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](https://bit.ly/TexasWICVendors)

Síguenos en



*Twitter, Facebook, YouTube e Instagram  
con la etiqueta @TexasHHSC*

*iWIC te ayuda a criar  
niños maravillosos!*



TEXAS  
Health and Human  
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. © 2023 Todos los derechos reservados.

Núm. de stock WIC-34A Rev. 12/23