



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

WIC de Texas

ALIMENTOS APROBADOS

Septiembre de 2023

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



Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. © 2023 Todos los derechos reservados. Stock no. WIC-34PA Rev. 10/23

LECHE • QUESO • HUEVOS

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 aprobados 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).



YOGUR

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
- #### Dikos
- Greek Nonfat Plain, Vanilla

LEGUMBRES • CREMA DE CACAHUATE • TOFU

Legumbres secas

Escoge cualquier marca

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

✗ **No aprobados por WIC:** Frijoles con condimentos añadidos ni a granel.

Frijoles enlatados

Escoge cualquier marca

- Latas de 15 a 16 oz
- Regulares, orgánicas y bajas 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.

Crema de cacahuete

Escoge cualquier marca

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

✗ **No aprobados 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:



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
- Chicharos o frijoles, como habas frescas o frijoles de carita (black-eyed peas)

✗ **No aprobados por WIC:** Productos de la barra de ensaladas, bandejas preparadas ni canastas de frutas.

• Con aderezo, crutones u otros ingredientes.

• Alimentos decorativos u ornamentales.

• Especies 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 aprobados 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 aprobados 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.

✔ **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.

✗ **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.

• Naranja con piña

• Piña

• Piña con mango

• Uva morada

• Tomate

• Verduras

• Uva verde

• Naranja

• Uva morada

• Uva verde

• Naranja