

Tu guía de **WIC** de Texas



¡Gracias por formar parte de la familia de WIC!

Cuenta con el apoyo de WIC desde el inicio de tu embarazo y hasta que tu hijo cumpla cinco años.

Los beneficios de WIC incluyen:

- Asesoría personalizada sobre nutrición y apoyo para la lactancia.
- Alimentos saludables para ayudarte a alimentar a tu familia en crecimiento.
- Actividades en persona y virtuales en vivo para compartir ideas y aprender nuevas recetas, técnicas de cocina y más.

WIC te puede ayudar a encontrar otros servicios para que criar a niños maravillosos sea un poco más fácil.

“La información detallada que dan a los padres es muy buena. Soy mamá primeriza de un niño de 2 años, y las clases y lecciones me han ayudado a estar informada sobre cómo puedo desarrollarme como mamá y ayudar a mi hijo a crecer feliz y sano”.

— Beneficiaria de WIC



Ahora que ya eres parte de WIC

Cumpliste los requisitos de WIC y tuviste tu primera cita. ¿Qué sigue?

Descarga la *app* myWIC

Usa myWIC para gestionar tus citas, acceder a materiales educativos sobre nutrición, escanear productos en la tienda para verificar si los puedes comprar, consultar tus beneficios de alimentos mensuales y más.



Descarga
la *app* myWIC
hoy mismo.

Visita la oficina de WIC cada tres meses

WIC programa tus citas aproximadamente cada tres meses para darte apoyo personalizado sobre nutrición y lactancia, y otorgarte más beneficios de alimentos.

Una vez al año, WIC vuelve a evaluar si tu familia sigue cumpliendo los requisitos del programa. Antes de esta cita, el personal de WIC te entregará una lista de los documentos que debes subir a myWIC o llevar a la cita.

WIC los apoya hasta que tu hijo cumpla cinco años.

Compra alimentos aprobados por WIC

Cada mes, WIC de Texas te otorga los alimentos que satisfacen sus necesidades nutricionales. Recibirás beneficios para comprar diferentes alimentos conforme tus necesidades van cambiando y tu hijo va creciendo.

Sé parte de una comunidad que te apoya

WIC ofrece a las familias la oportunidad de reunirse en persona y participar en actividades virtuales en vivo, entre ellas, clases de cocina para preparar recetas saludables usando alimentos aprobados por WIC. En nuestras sesiones grupales se habla de:

- Cómo obtener una excelente nutrición durante el embarazo.
- Cómo alcanzar tus metas de lactancia materna.
- Cómo ayudar a tu hijo a comer alimentos saludables.
- Cómo hacer tiempo para actividades físicas.

Obtén apoyo para la lactancia

WIC te ofrece el apoyo de consejeras de lactancia y mamás asesoras sin costo alguno.

Encuentra otros recursos

WIC te conecta con otros servicios que tu familia podría necesitar. Puede ayudarte a conseguir un sacaleches o encontrar un centro de vacunación, o bien, remitirte a otros servicios en tu comunidad, como a algún proveedor de atención dental.

Tu tarjeta de WIC de Texas

La tarjeta de WIC de Texas funciona como una tarjeta de débito y lleva el control de los beneficios de alimentos que recibes cada mes.

Consejos para usar tu tarjeta

Crea tu número de identificación personal (PIN) en myWIC o llamando a la Línea de Manejo de Tarjetas de WIC de Texas al 833-966-1382 antes de empezar a usarla. Al establecer tu PIN, evita usar opciones comunes como 1234, números repetidos como 1111 o fechas importantes como los cumpleaños.



Usa tu tarjeta de WIC en la mayoría de las tiendas. Pregunta al personal de WIC qué tiendas aceptan WIC, o usa el localizador de tiendas en [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org).

Utiliza todos tus beneficios antes de que termine el mes porque no se transfieren al siguiente.

Si tu tarjeta de WIC no funciona, llama a la oficina de WIC.

Si pierdes tu tarjeta de WIC, te la roban o se daña, puedes cancelarla en myWIC desde la sección de manejo de tarjeta, o llamando al 833-966-1382. WIC cancelará tu tarjeta para proteger tus beneficios y te entregará una nueva. También puedes congelar tu tarjeta y descongelarla cuando la necesites en la sección de manejo de tarjeta de myWIC.

“¡Estar en WIC ha sido maravilloso! Tienen muchos programas que me han enseñado sobre la salud y el bienestar de mi familia. Además, me han dado alimentos con los nutrientes que me ayudan a mantener sana a mi familia. Gracias a WIC, ahora tengo las herramientas que necesito para que mi familia lleve un estilo de vida saludable”.

— Beneficiaria de WIC

Qué puedes comprar

WIC te ayuda a comprar muchos de los alimentos que ya tienes en tu lista. Aunque tendrás que comprar algunos alimentos o fórmula por tu cuenta, ¡WIC quiere ayudarte lo más que pueda! Tu paquete mensual de alimentos podría incluir:

- Frutas y verduras
- Leche, queso y yogur
- Granos integrales, como pan y pasta de trigo integral, tortillas de maíz o de trigo integral, arroz integral, avena, quinoa, bulgur y harina de maíz para masa.
- Huevos
- Cereal para el desayuno
- Legumbres y crema de cacahuete
- Pescado enlatado
- Fórmula y alimentos para bebés

Alimentos especiales aprobados por WIC

Consulta a la nutricionista de WIC

WIC ofrece opciones de alimentos para las personas con dietas especiales o afecciones médicas. Pregunta a la nutricionista de WIC cuáles son las opciones que pueden satisfacer tus necesidades.

Visita TexasWIC.org para obtener más información sobre los alimentos aprobados por WIC.



Valor nutritivo de los alimentos de WIC

Frutas y verduras

Cuanto más comas, mejor

Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes. Pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunitario y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Granos integrales

Granos enteros para la familia entera

Los granos integrales contienen fibra y nutrientes importantes. Consumirlos puede ayudar a reducir el estreñimiento y mejorar la salud digestiva.

Lácteos

Huesos fuertes para un cuerpo fuerte

La leche, los productos derivados de la leche y la leche vegetal fortificada son excelentes fuentes de calcio, vitamina D y otros nutrientes necesarios para fortalecer los huesos y la salud en general.

Proteína

Elige una variedad de alimentos con proteína ricos en hierro

Los alimentos como los huevos, los frijoles, la crema de cacahuete y el pescado ayudan a desarrollar los tejidos y los músculos, y a mantenerlos sanos. Estos alimentos aportan hierro, que ayuda a transportar oxígeno en la sangre.



Ácido fólico

El consumo de ácido fólico antes y durante el embarazo puede prevenir defectos de nacimiento

Obtén 400 microgramos de ácido fólico todos los días al consumir:

- Alimentos fortificados altos en ácido fólico.
- Leguminosas secas, espinacas, verduras de hoja verde, brócoli, espárragos, semillas, nueces y cítricos.
- Vitaminas con ácido fólico, si lo recomienda tu proveedor de atención médica.

“El conocimiento es poder y te capacita para hacer lo mejor para ti y tu bebé. Antes me daba miedo hacer preguntas por las posibles respuestas, pero hoy después de hacerlas, me siento muy tranquila y preparada para afrontar el futuro”.

— Beneficiaria de WIC, asistente a clases virtuales sobre el embarazo



Cómo comprar los alimentos de WIC

Paga con tus beneficios de WIC en la tienda

Para ver tus beneficios, puedes consultar myWIC, obtener una lista impresa en la oficina de WIC o pedirle al cajero de la tienda que te imprima un recibo con tu saldo actual.

Tu lista de beneficios de WIC te muestra cuánto de cada producto puedes comprar al mes. Todos los alimentos de los miembros de tu familia que participan en WIC aparecen juntos en tu lista de beneficios.

“WIC es un excelente programa; la dietista y las demás personas fueron muy serviciales. En mis citas con el bebé, siempre me preguntaban si ya era parte de WIC y si sabía qué era. Agradezco que se hayan comunicado conmigo. Estoy leyendo los folletos y me entusiasma poder utilizar la información y la app en mi próxima ida al supermercado”.

— Beneficiaria de WIC



Usa tu guía de compras mientras compras

Revisa la guía de compras en myWIC para saber qué marcas y tamaños de alimentos puedes comprar con tu tarjeta de WIC de Texas. También puedes obtener una guía de compras impresa en la oficina de WIC.

Consejos para comprar con éxito

Compra solo algunos alimentos de WIC cuando uses tu tarjeta de WIC por primera vez. Trata de ir a la tienda cuando no haya mucha gente.

Revisa tus beneficios antes de comprar para saber cuántos te quedan para el resto del mes.

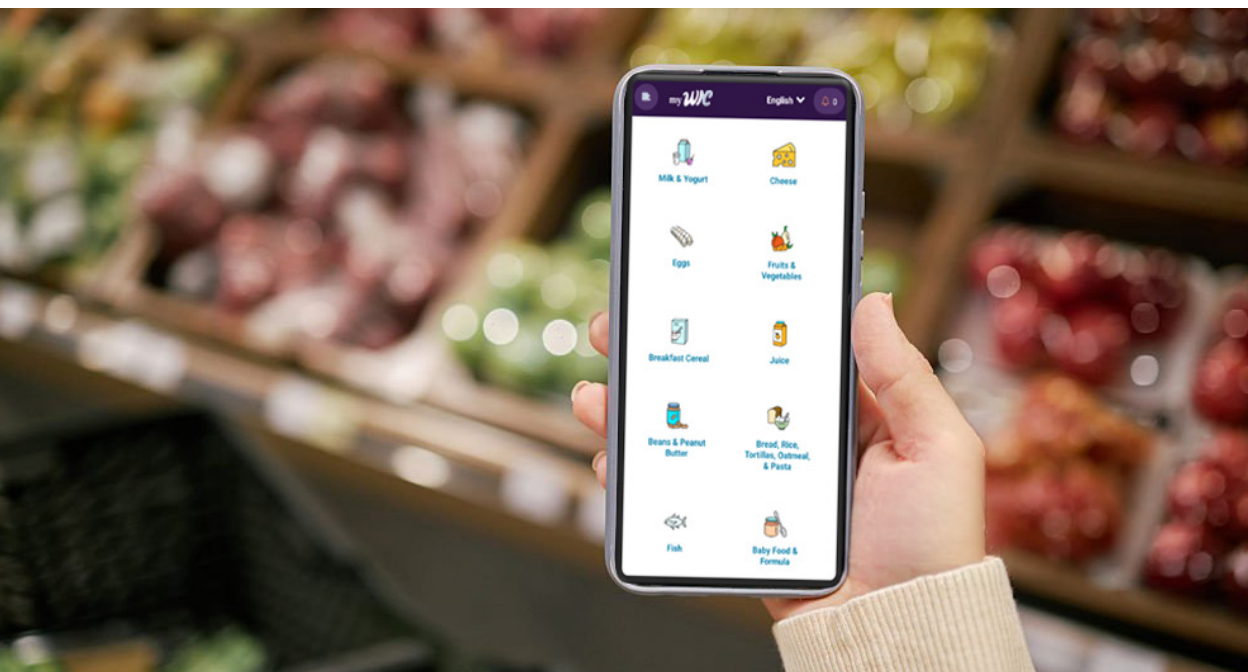
Asegúrate de elegir alimentos y tamaños aprobados por WIC. La guía de compras y tu lista de beneficios indican qué puedes comprar.

Busca la etiqueta rosa de WIC en productos como leche, queso y jugo. Estas marcas podrían variar de una tienda a otra.

Escanea los productos con la *app* myWIC mientras haces las compras para verificar si están aprobados por WIC y si tienes beneficios para comprarlos.

Tú decides la cantidad de beneficios de WIC que quieres gastar cuando vayas de compras.

Siempre revisa el recibo de la tienda antes de irte de la caja registradora para asegurarte de que coincida con tu compra.



En la caja registradora

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

1. Cuando ya se hayan escaneado todos tus productos, deberás pagar primero los de WIC.
2. Paga con tu tarjeta de WIC e ingresa tu PIN.
3. El cajero te entregará dos recibos. Uno muestra tu saldo antes de las compras y el otro, la lista de productos que se descontarán de tu tarjeta.
4. Revisa los productos que aparecen en los recibos y aprueba la transacción. **Guarda tus recibos.**

¿Qué hago si un producto no se escanea?

- Revisa tus beneficios para asegurarte de que tienes los que necesitas.
- Consulta la guía de compras en myWIC para confirmar que el producto sea de la marca y el tamaño aprobados.
- Si el producto sigue sin escanearse como aprobado por WIC, puedes pagarlo con tu dinero o dejarlo.
- Si crees que el producto debió haberse escaneado como aprobado por WIC, repórtalo a WIC. Escanea el código QR o entra a myWIC para enviar la información. WIC revisará el producto y te informará por qué no se escaneó o lo agregará a la lista de productos aprobados.



Cuida tu salud con los socios de WIC

WIC tiene muchos socios que pueden ayudarte a cuidar tu salud y la de tu familia. Dinos cómo podemos ayudarte.

Las familias necesitan una variedad de alimentos para mantenerse sanas. Visita TexasWIC.org para conocer más sobre la alimentación saludable y la actividad física.

La lactancia protege a los bebés de algunas enfermedades, reduce el riesgo de diabetes y obesidad infantil y les puede ayudar a tener un mejor desempeño en la escuela. Visita CadaOnzaCuenta.com para más información sobre la lactancia. Además, puedes llamar a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667 para obtener apoyo e información para amamantar. Este servicio es gratuito y está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Las vacunas son inyecciones que te protegen a ti y a tu hijo de enfermedades como polio, sarampión, meningitis, hepatitis B y tosferina. Asegúrate de que tú y tu hijo se apliquen oportunamente las vacunas que necesitan. Visita dshs.texas.gov/immunizations para más información.

¿Necesitas ayuda para dejar un vicio? Tomar alcohol, fumar o consumir drogas durante el embarazo puede causarle a tu bebé graves problemas de salud a largo plazo. Si quieres hablar con alguien sobre cómo dejar un vicio, llama al 2-1-1 para obtener ayuda en tu área. Puedes llamar las 24 horas del día, los siete días de la semana. Todas las llamadas son privadas y confidenciales.

Los recursos de salud mental de Salud y Servicios Humanos de Texas están disponibles para familias y personas de todas las edades. Visita MentalHealthTX.org para obtener más información.

WIC y sus socios te apoyan en cada paso del camino.

¡Bienvenida a WIC!



TexasWIC.org

Más fuertes con WIC



TEXAS
Health and Human
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2026 Todos los derechos reservados. No. de stock 13-3A Rev. 6/26