

WIC de Texas

**Guía de
compras**



Septiembre de 2023

Antes de empezar

Revisa bien esta guía para ver las marcas de alimentos que puedes comprar con tu **tarjeta de WIC de Texas**. Llévala contigo a la tienda.

Lleva también la **Lista de compras de WIC de Texas** que recibiste en la clínica. Esta lista contiene información importante sobre:

- Qué alimentos puedes comprar.
- Tus beneficios mensuales.
- Tu próxima cita en la clínica de WIC.

Si olvidaste o extraviaste tu Lista de compras de WIC de Texas, antes de empezar tus compras pídele a un cajero de la tienda que te imprima un recibo con tu saldo actual.

Usa todos tus beneficios cada mes. Los beneficios que no uses, no los podrás usar el siguiente mes.

my **WIC**



Descarga la app myWIC y vincula tu tarjeta WIC para usar estas funciones para compras:

- Consultar tus beneficios de WIC.
- Escanear productos para saber si están aprobados por WIC.
- Ver las actualizaciones en la guía de compras.

texashhs.org/mywicspn



Pasa a la página 17 para ver las preguntas frecuentes.

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 cafés



✗ **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 cacahuate

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
Nasoya Organic – Silken, Super Firm
Simple Truth Organic – Silken



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

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 | • Naranja con piña |
| • Arándano | • Piña |
| • Arándano con manzana | • Piña con mango |
| • Arándano con uva | • Uva morada |
| • Toronja | • Tomate |
| • Naranja | • Verduras |
| • Naranja con mango | • Uva verde |



Jugo congelado

Niños - envase de 16 oz

- | | |
|-----------|-----------|
| • Manzana | • Naranja |
|-----------|-----------|

Mujeres - envases de 11.5 a 12 oz

- | | |
|-----------|--------------|
| • Manzana | • Uva morada |
| • Toronja | • Uva verde |
| • Naranja | |

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)



Best Choice

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

Best Yet

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

Brookshire's

- Greek Nonfat Plain, Vanilla

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

Mountain High

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

O Organics

- Greek Nonfat Plain

Oikos

- Greek Nonfat Vanilla

Simple Truth Organic

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

Stonyfield

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

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

- 8-pack of 4 oz. cups
- 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)

Best Choice

- Whole Milk Greek Plain

Brookshire's

- Whole Milk Greek Plain

Brown Cow

- Whole Milk Cream Top Maple, 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

- Greek Whole Milk Plain
- Whole Milk Plain, Vanilla

Mountain High

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla

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

Escoge estas marcas

Altos en granos integrales 

• Paquetes de 8 a 36 onzas

Sin gluten 



Cheerios

Multi Grain, Veggie Blends-Blueberry Banana, Veggie Blends-Apple Strawberry, Original



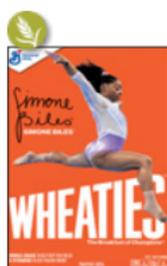
Great Grains

Banana Nut Crunch, Crunchy Pecan



Frosted Mini Wheats

Blueberry Muffin, Cinnamon Roll, Little Bites, Original, Strawberry



Wheaties



KIX

Berry Berry, Honey, Original



Kashi

Honey Toasted, Warm Cinnamon



Total



Honey Bunches of Oats

with Almonds, Cinnamon Bunches, Honey Roasted, Maple & Pecans, Vanilla



Life

Original



Corn Flakes



Complete Bran



Special K



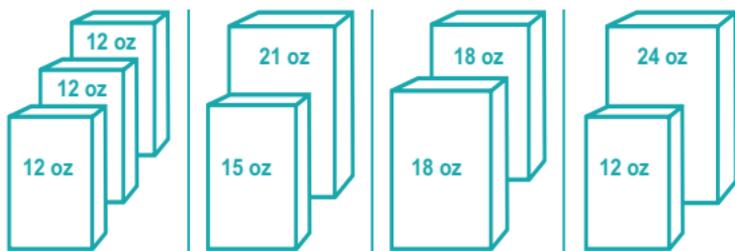
Rice Krispies



Crispix

CEREALES PARA EL DESAYUNO

Cómo comprar 36 oz de cereal:



Chex

Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, Wheat



Grain Berry

Original Toasted Oats, Apple Cinnamon, Multi-Bran Flakes

Grape-Nuts

Grape-Nuts Flakes



Cream of Wheat

Whole Grain, 2 1/2 Minute, 1 Minute, Instant

Cream of Rice

Instant

Quaker Grits

Instant Original



Malt-O-Meal Crispy Rice



Malt-O-Meal Mini Spooners
Frosted, Strawberry Cream



Malt-O-Meal Original



Avelina Oats
Instant Rolled



Quaker Oatmeal
Instant Original

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

Bettergoods – 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



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, "dinners" 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: "Dinners", 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

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.
- 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

Best Choice
Brookshire
Food Club

- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster

Great Value
H-E-B
Kraft

- Provolone
- Swiss

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*.

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



Best Choice
Brookshire
Food Club

Great Value
H-E-B
Kraft

- Provolone
- Swiss
- 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*.

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

¿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 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**

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. 07/24