

WIC de Texas

Guía de compras



Vigente de abril de 2026
a marzo de 2027

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.

Las tiendas podrían no vender todas las marcas o los alimentos de WIC incluidos en esta guía.

Frutas y verduras

Escoge cualquier marca

- Solas o mezcladas
- Orgánicas o regulares



Frescas

- Enteras, cortadas, empacadas o en bolsas
- Hierbas frescas
- Chícharos y frijoles, como habas frescas y 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 y hierbas secas o en maceta

Congeladas

- 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

- Cualquier tamaño
- Frutas en su 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 6 para más información.



Leche

Busca la etiqueta rosa de WIC



Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Leche descremada o baja en grasa (½% o 1%) de ½ galón o 1 galón
- Suero de mantequilla (*buttermilk*) sin grasa o bajo en grasa de ½ galón



Niños de 1 año

- Leche entera de ½ galón o 1 galón (no se permite el suero de mantequilla)

¼ de galón solo si aparece en tu lista de compras

✗ **No aprobadas por WIC:** Orgánica, de sabores (como chocolate), con DHA u omega-2 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 rebanadas
- Regular, de 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*)



Pan de trigo integral, *bagels* y bollitos

Escoge cualquier marca

- Paquetes de 12 a 24 oz
- Pan, *bagels* o bollitos
- 100% trigo o granos integrales



✗ No aprobados por WIC: Orgánicos, sin azúcar o hechos en la tienda

Tortillas

Escoge cualquier marca

- Paquetes de 10 a 48 oz de estantería o refrigeradas
- De trigo integral o maíz blanco, amarillo o azul



✗ 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

- Empaques de 14 a 32 oz
- Regular, orgánico o instantáneo



✗ No aprobados por WIC: Arroz blanco, germinado, precocido (*boil-in-bag*) ni bolsas o empaques para microondas

Pasta integral

Escoge cualquier marca

- Empaques de 12 a 16 oz
- 100% 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

Bulgur

Escoge cualquier marca

- Empaques de 10 a 24 oz
- Orgánico o regular



✗ No aprobados por WIC: *Bulgur* mezclado con otros granos

GRANOS INTEGRALES

Avena

Escoge estas marcas

- Empaques de 16 a 42 oz
- Tradicional (*old fashioned*), instantánea o cortada (*steel cut*)
- Orgánica o regular



Always Save

Avelina

Best Choice

Best Yet

Better Oats

Brookshire's

Clearly Organic

Food Club

Full Circle Market

Good & Gather

Granvita

Great Value

H-E-B

Kroger

Mija

Mom's Best


Mountain View Farm

O Organics

Signature Select

Simple Truth

Winco

 **Consejo útil:** Las marcas de avena que aparecen en esta lista cuentan como granos integrales. La avena en sobres cuenta como cereal. Consulta la página 9 para conocer las marcas de la avena en sobres.

Quinoa

Escoge estas marcas

- Empaques de 12 a 48 oz
- Orgánica o regular



Clearly Organic

Good & Gather

Great Value


H-E-B

Kroger

O Organics

Simple Truth Organic

Sunrise Natural

 **No aprobadas por WIC:** Combinada con otros granos

Harina de maíz para masa

Escoge estas marcas

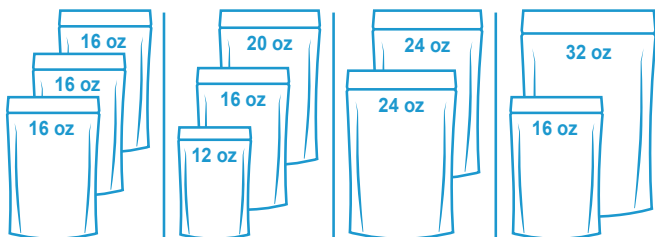
- Empaque de 32 oz
- Maíz blanco, amarillo o azul



Maseca

Masabrosa

Cómo comprar 48 oz de granos integrales:



O cualquier combinación de productos que sume 48 oz

Legumbres secas

Escoge cualquier marca

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



✗ No aprobadas por WIC: Legumbres 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 ni 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. Estas no cuentan como frijoles enlatados. *Consulta la página 2 para más información.*

Crema de cacahuete

Escoge cualquier marca

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



También puedes comprar crema de semillas de girasol con tus beneficios para crema de cacahuete.

✗ 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:



1 paquete de frijoles, lentejas o chícharos secos



4 latas de frijoles



1 frasco de crema de cacahuete

Pescado

Escoge cualquier marca

Atún

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



✗ **No aprobados por WIC:** Atún saborizado, blanco (*albacore*), *tongol*, *yellowfin* ni *wild skipjack*

Salmón

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



✗ **No aprobados por WIC:** Salmón saborizado, ahumado, *sockeye* o rojo

Sardinias

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




✗ **No aprobadas por WIC:** Productos de marcas premium o con aceitunas, pimientos o jalapeños

Caballa (*mackerel*)

- Latas de 4 a 15 oz
- Del Atlántico o del Pacífico
- Empacada en agua, aceite o con limón



✗ **No aprobadas por WIC:** Caballa *king* o *jack*

 **Consejo útil:** Puedes comprar diferentes productos y tamaños hasta llegar al total de tus beneficios.



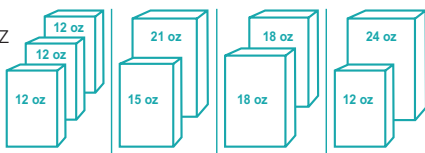
CEREALES PARA EL DESAYUNO

Escoge estas marcas

Cómo comprar 36 oz de cereal:

- Presentaciones de 8 a 36 oz

- Altos en granos integrales
- Sin gluten



Cheerios

Multi Grain, Veggie Blends Blueberry Banana, Veggie Blends Apple Strawberry, Hearty Nut Medley, Original



Quaker Oatmeal Squares

Brown Sugar, Honey Nut



Frosted Mini Wheats

Blueberry Muffin, Little Bites, Strawberry, Original



Grape-Nuts

Original, Flakes



Kashi

Honey Toasted, Cocoa Clusters, Blueberry Clusters



Grain Berry

Original Toasted Oats, Apple Cinnamon, Cinnamon Frosted, Multi-Bran Flakes



Total



Kix

Original



Mott's

Very Berry, Apple Cinnamon



Bluey



Chex

Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, Strawberry Vanilla, Wheat



Wheaties

Original

CEREALES PARA EL DESAYUNO



Honey Bunches of Oats

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



Rice Krispies



Post Bran Flakes



Great Grains

Banana Nut Crunch, Crunchy Pecan



Crispix



Kellogg's Corn Flakes



Life

Original



Mighty Life

Strawberry Blueberry Bliss, Very Vanilla



Special K

Protein, Cinnamon Pecan, Original



Mija Honey Oat Flakes
With Almonds, Original



Mija Corn Flakes



Mija Crispy Rice



Complete Bran



Cream of Wheat

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



Cream of Rice

Instant



Quaker Grits

Instant Original



Malt-O-Meal Crispy Rice



Malt-O-Meal
Original



Mountain View Farm
Instant Original



Quaker Oatmeal
Instant Original



Malt-O-Meal Mini Spooners
Frosted, Strawberry Cream

Yogures bajos en grasa y descremados

Escoge estas marcas

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Envases de 32 oz (¼ de galón)
- Paquetes surtidos disponibles en las marcas resaltadas

Activia Multipack

- Paquetes de 4 envases de 4 oz (dos paquetes equivalen a ¼ de galón)
- Low-Fat Mango, Mixed Berry, Peach, Prune, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla

Best Choice

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

Brookshire's

- Greek Nonfat Plain, Vanilla

Chobani

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

Dannon

- Low-Fat Plain, Vanilla.
- Nonfat Plain

Food Club

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

Great Value

- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla
- Nonfat Plain

H-E-B

- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla
- Blended Low-Fat Peach, Strawberry, Vanilla



H-E-B Organics

- Greek Nonfat Plain, Vanilla

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, Vanilla
- Nonfat Plain

Mija

- Low-Fat Mango, Strawberry Banana

Mija Multipack

- Paquetes de 8 envases de 4 oz
- Greek Low-Fat Mango, Strawberry, Strawberry Banana

Mountain High

- Fat-Free Plain
- Low-Fat Plain, Vanilla

Oikos

- Greek Nonfat, Vanilla
- Triple Zero Plain

Simple Truth Organic

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-Fat Plain, Vanilla

Smart Way

- Greek Nonfat Plain

Stonyfield

- Greek Nonfat Plain
- Low-Fat Plain, Vanilla
- Nonfat Plain, Vanilla

Winco

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

Yoplait

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

Yoplait Kids Multipack

- 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 (¼ de galón)
- Paquetes surtidos disponibles en las marcas resaltadas

Best Choice

- Whole Milk Greek Plain

Bettergoods

- 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

H-E-B

- Greek Whole Milk Plain

H-E-B Organics

- Whole Milk Plain, Vanilla

H-E-B Organics Multipack

- Paquetes de 4 envases de 4 oz (dos paquetes equivalen a ¼ de galón)
- Mixed Berry, Strawberry, Strawberry Banana

Kroger

- Greek Whole Milk Plain, Vanilla
- Whole Milk Plain

Lucerne

- Greek Whole Milk Plain.
- Whole Milk Plain, Vanilla

Mija

- Greek Whole Milk Strawberry

Mija Multipack

- Paquetes de 8 envases de 4 oz
- Greek Whole Milk Strawberry

Mountain High

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla

Simple Truth Organic

- Greek Whole Milk Plain

Stonyfield

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla

The Greek Gods

- Greek Whole Milk Plain

Winco

- Whole Milk Plain



Leche sin lactosa

Escoge cualquier marca

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Descremada y baja en grasa (1%) en envases de ½ galón o de 96 oz

Niños de 1 año

- Leche entera en envases de ½ galón o de 96 oz



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

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
- Envases de 9.6, 25.6 o 64 oz



Leche de soya

Escoge estas marcas

- Envase de 32 oz, 96 oz o ½ galón
- Refrigerada o de estantería
- **8th Continent** – Original
- **Bettergoods** – Original
- **Silk** – Original, Unsweetened, Vanilla



🛒 **Consejo útil:** Los beneficios para comprar leche de soya aparecen en galones, pero se pueden comprar productos de ½ galón.

Leche de chícharo

Escoge estas marcas

- Envases refrigerados de 48 oz
- **Ripple Kids** – Original, Unsweetened
- **Ripple** – Original, Unsweetened



✗ **No aprobadas por WIC:** Sabor vainilla

Tofu

Escoge estas marcas

- Empaque refrigerado de 14 a 16 oz
- Regular u orgánico
- Azumaya** – Firm, Extra Firm
- Banyan** – Soft, Medium Hard, Hard
- Franklin Farms** – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm
- Green Valley** – Firm
- H-E-B Organics** – Firm, Extra Firm
- House Foods** – Medium Firm, Firm, Extra Firm
- Nasoya** – Firm, Extra Firm
- O Organics** – Firm, Extra Firm
- Simple Truth Organic** – Firm, Extra Firm



✗ **No aprobados por WIC:** Tofu condimentado

Jugo

Busca la etiqueta rosa de WIC



- 100% jugo

Jugo embotellado

Botella de plástico de 64 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

Envase de 16 oz

- Manzana
- Naranja

Jugo refrigerado

Envase de plástico o de cartón de 64 oz

- Naranja



✗ **No aprobados por WIC:** Mezcla de jugos (*cocktail*), con azúcar o endulzantes

🛒 Consejo útil: Puedes comprar un envase de jugo con una parte de tus beneficios para frutas y verduras. Consulta al personal de la oficina de WIC para hablar de esta opción.

Bebés de 6 a 11 meses

Escoge cualquier marca

Frutas y verduras para bebés




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



✗ 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

 **Consejo útil:** Puedes intercambiar algunos de tus beneficios para alimentos para bebés por beneficios para frutas y verduras. Consulta al personal de la oficina de WIC para hablar de esta opción.

Escoge estas marcas

Cereal para bebés

- Envases de 8 o 16 oz
- Orgánicos o regulares

Gerber – Multigrain, Oatmeal, Rice

Earth's Best – Multigrain, Oatmeal



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

Bebés de 6 a 11 meses amamantados exclusivamente

Escoge cualquier marca

Carnes para bebés



- Frascos de 2.5 oz individuales o en empaques surtidos
- Regulares u orgánicas
- Frascos de una sola carne de pollo, res, pavo o jamón en caldo o salsa

✗ **No aprobadas por WIC:** *Dinners*, carnes con verduras o frutas, DHA, azúcar o sal

Leche y queso kosher

Leche kosher

Escoge estas marcas

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Descremada y baja en grasa (1%) de ½ galón o de 1 galón

Niños de 1 año

- Leche entera de ½ galón o de 1 galón

Pride of the Farm



Queso kosher

Escoge estas marcas

- Paquete de 16 onzas (1 lb)

Haolam – Cheddar, Mozzarella

Miller's – Mozzarella

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



Consejo útil: La leche y el queso *kosher* solo se escanean como aprobados por WIC si tienes beneficios para comprarlos. Habla con el personal de la clínica de WIC si te gustaría comprar estos productos.

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** - 7015 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 Road..... 713-721-7691

San Antonio

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

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.

Escanea el código QR para empezar a usar myWIC.



Este producto está aprobado por WIC y tienes beneficios activos para comprarlo.

Las mujeres que amamantan reciben:

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

Para obtener apoyo e información sobre la lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

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

¿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.
- 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.
- Revisa los productos en los recibos y oprime el botón **Approve** para finalizar la transacción. **Guarda tus recibos.**

¿Qué hago si un producto no se puede escanear?

- Revisa el saldo de tus beneficios para verificar que tengas los suficientes en tu tarjeta.
- Revisa la guía de compras o myWIC para confirmar que el producto es de la marca y el tamaño aprobados.
- Si el producto 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, o abre myWIC y haz clic en el enlace *Reporta un alimento de WIC que no se escanee*, 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.



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.

¿Qué debo hacer si pierdo mi tarjeta?

Si perdiste, te robaron o se dañó tu tarjeta de WIC, llama a la clínica de WIC de inmediato. Para cancelarla y pedir una de reemplazo, comunícate con la oficina de WIC o usa myWIC.

Escanea este código QR para más información sobre tu tarjeta de WIC de Texas.



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:**



Síguenos en



X, Facebook, YouTube e Instagram
con la etiqueta @TexasHHSC



TEXAS
Health and Human
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.

© 2026 Todos los derechos reservados.
Núm. de stock WIC-34 Rev. 4/26