

WIC DE TEXAS

Guía de compras

Vigente a partir del
1 de octubre de 2021



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, antes de empezar tus compras pídele a un cajero de la tienda que te imprima un recibo con tu saldo actual.



Descarga la aplicación **myTexasWIC** en Google Play Store o en Apple App Store. Con la aplicación **myTexasWIC**, puedes escanear los artículos en la tienda para comprobar si están aprobados, ver tus beneficios y consultar esta Guía de compras de WIC de Texas.



Pasa a la página 16 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.

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



NO APROBADOS POR WIC: No puedes comprar con tu tarjeta de WIC ninguno de los alimentos que se mencionen.

Paquetes especiales de alimentos (páginas 12-15)

El personal de WIC te explicará en qué consisten los paquetes especiales de alimentos:

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

Leche

WIC Approved Item

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 arroz, de almendra o de cabra.



Queso

WIC Approved Item

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, orgánico o importado.

Huevos

Escoge cualquier marca

- Cartones de una docena
- Grado A o AA
- Cualquier tamaño
- Solo blancos



NO APROBADOS POR WIC: Cafés, orgánicos, de campo (*free-range*) o de pasto (*pasture raised*).

Yogur

Escoge estas marcas



Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Yogures bajos en grasa y descremados
- Envases de 32 oz (1/4 de galón)

Best Choice - Low-fat Strawberry, Vanilla, Light Plain

Coburn Farms - Low-fat Plain

Dannon - Low-fat Plain, Vanilla, Nonfat Plain

Food Club - Low-fat Plain, Strawberry, Vanilla

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

H-E-B Blended - Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla

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

Hill Country Fare - Low-fat Plain, Vanilla

Kroger - Low-fat Plain, Vanilla, Nonfat Plain

LALA - Low-fat Plain

Lucerne - Low-fat Peach, Strawberry, Nonfat Plain

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

Simple Truth Organic - Low-fat Plain, Vanilla

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

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

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

Niños de 1 año

- Yogures de leche entera
- Envases de 32 oz (1/4 de galón)

Brown Cow - Cream Top Plain, Vanilla

Dannon - Plain, Vanilla

H-E-B Organics - Plain, Vanilla

Kroger - Plain

Lucerne - Plain, Strawberry, Vanilla

Mountain High - Plain, Strawberry, Vanilla

Stonyfield - Plain, Strawberry, Vanilla

NO APROBADOS POR WIC: Yogur griego.



Frutas y verduras

Escoge cualquier marca

Frescas

- Solas o mezcladas
- Enteras, cortadas o empacadas
- Orgánicas o regulares
- Ensalada, frutas o verduras en bolsa
- Chícharos o frijoles, como habas frescas o frijoles de carita (*blackeyed peas*)



NO APROBADOS POR WIC:

- Productos de la barra de ensaladas, bandejas preparadas ni canastas de frutas.
- Bolsas de ensalada con aderezo o crutones.
- Frutas o verduras decorativas u ornamentales (como ristras de ajo, calabacitas para decoración o calabazas pintadas).
- Especias o hierbas (como cilantro, perejil, cebollino o menta).

Congeladas

- Mixtas o solas
- Orgánicas o regulares
- Al natural o con sal o hierbas
- Cualquier tamaño y tipo de paquete
- Leguminosas congeladas como edamame, judías verdes, frijoles de carita (*blackeyed peas*) y habas



NO APROBADOS POR WIC:

- Verduras empanizadas o con crema o salsas.
- Productos con azúcar, endulzantes artificiales, grasa o aceites añadidos.
- Verduras o frijoles mezclados con pasta, arroz u otros ingredientes.

En lata, tarros de vidrio o envases de plástico

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



NO APROBADOS POR WIC:

- En bolsa o paquete.
- Frutas o verduras deshidratadas.
- Con azúcar añadido, endulzantes artificiales o jarabe.
- Verduras con crema, salsa, aceite o carne.
- Sopas, *ketchup*, pepinillos o aceitunas.

✓ 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 7 para más información.

Jugo

WIC Approved Item

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

Mujeres - envases de 11.5 a 12 oz

- Manzana
- Toronja
- Naranja
- 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), jugo con azúcar o con endulzantes.



Pan integral

WIC Approved Item

Busca la etiqueta rosa de WIC

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



NO APROBADOS POR WIC: Sin azúcar (sugar-free).

✓ CONSEJO ÚTIL

Busca con cuidado la etiqueta rosa *WIC Approved Item* en el estante para asegurarte de escoger el pan correcto.

Tortillas

WIC Approved Item

Busca la etiqueta rosa de WIC

- Paquete de 16 oz (1 lb)
- De maíz amarillo o blanco
- 100% de trigo integral, refrigeradas o de estantería



NO APROBADOS POR WIC: Tortillas de harina blanca.

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

- Paquete de 16 oz (1 lb)
 - 3-Minute Brand** - Rápida o tradicional
 - Avelina** - Rápida o tradicional
 - Better Oats Organic** - Rápida o tradicional
 - Granvita** - Avena
 - Mom's Best Naturals** - Rápida o tradicional



Pasta integral

Escoge estas marcas

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



Barilla

Central Market Organic

Food Club

Great Value

H-E-B

H-E-B Organics

Kroger

O Organics

Racconto

Ronzoni Healthy Harvest

Signature Select

Simple Truth Organic



Legumbres secas

Escoge cualquier marca

- Paquete de 16 oz (1 lb)
- Cualquier tipo de frijoles, chícharos 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, orgánicos y bajos en sodio
- Cualquier tipo de frijoles
- Frijoles refritos sin grasa



NO APROBADOS POR WIC: Frijoles horneados (*baked*), enlatados con vainas, con jalapeños, tocino, carne de puerco o aceites, o en salsa o sopas.

✓ CONSEJO ÚTIL

Puedes usar los beneficios para frutas y verduras para comprar judías verdes o amarillas y habas enlatadas, ya que no cuentan como frijoles enlatados.

Crema de cacahuete

Escoge cualquier marca

- Frascos de 16 a 18 oz
- Cremosa o crujiente

NO APROBADOS POR WIC: "Peanut spread", de grasa reducida, orgánica, con miel, chocolate, jalea u omega-3.



✓ CONSEJO DE SEGURIDAD

Dale a tu hijo una rebanada de pan o fruta cubierta con una capa delgada de crema de cacahuete. **Para prevenir el ahogamiento**, nunca le des una cucharada de crema de cacahuete a un niño.

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



○



○





1 paquete de frijoles secos,
lentejas o chícharos

4 latas
de frijoles

1 frasco de
crema de cacahuete

Cereales para el desayuno

 Altos en granos integrales

 Sin gluten

Escoge estas marcas

• Solamente paquetes de 12 oz, 18 oz, 24 oz y 36 oz



Cream of Wheat
Whole Grain
18 oz



Cream of Wheat
2 1/2 Minute
12 oz



Malt-O-Meal
Original
18 oz, 36 oz



Instant Grits
Original
12 oz, 18 oz, 36 oz



Cheerios
12 oz, 18 oz,
24 oz, 36 oz



KIX
12 oz, 18 oz



Berry Berry KIX
18 oz



Honey KIX
18 oz



Multi-Grain
Cheerios
18 oz, 24 oz, 36 oz



Corn Chex
12 oz, 18 oz



Rice Chex
12 oz, 18 oz



Cinnamon Chex
12 oz



Corn Flakes
12 oz, 18 oz,
24 oz, 36 oz



Frosted
Mini Wheats
18 oz, 24 oz, 36 oz



Rice Krispies
12 oz, 18 oz, 24 oz



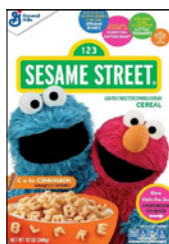
Crispix
12 oz, 18 oz



Special K
Original
12 oz, 18 oz



All-Bran
Complete Wheat Flakes
18 oz



Sesame Street
C is for Cinnamon
12 oz, 18 oz



Sesame Street
123 Berry
12 oz, 18 oz



Honey Bunches of Oats
Honey Roasted
18 oz



Honey Bunches of Oats
Honey Crunch
18 oz



Honey Bunches of Oats
Vanilla Bunches
18 oz



Honey Bunches of Oats
with Almonds
18 oz



Grape-Nuts Flakes
18 oz



Great Grains
Banana Nut Crunch
18 oz



Kashi
Honey Toasted
12 oz



Kashi
Warm Cinnamon
12 oz



Life
Original 18 oz



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

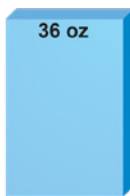
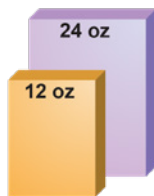


Malt-O-Meal
Mini Spooners
Strawberry Cream
36 oz



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

Cómo comprar 36 oz de cereal:



Para bebés de 6 a 11 meses

Escoge cualquier marca

Frutas y verduras para bebés

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



NO APROBADOS POR WIC:

- Con cereal, avena, quinoa, arroz, pasta, yogur o carne.
- “Dinners”, para niños mayores de 1 año, o empacadas en bolsa.
- Con ingredientes añadidos, como DHA, azúcar o sal.



Escoge estas marcas

Cereal para bebés

- Envases de 8 oz o 16 oz

Gerber

- Multigrain
- Oatmeal
- Rice
- Whole Wheat



Gerber Organic

- Oatmeal
- Rice



NO APROBADOS POR WIC: Cereales con frutas, fórmula, DHA u otros ingredientes añadidos.

Para bebés de 6 a 11 meses amamantados exclusivamente

Escoge cualquier marca

Carnes para bebés

- Frascos individuales de 2.5 oz (no pueden ser paquetes de varios frascos)
- Regulares u orgánicas
- Cualquier carne individual con caldo o salsa, de pollo, res, pavo o jamón



NO APROBADOS POR WIC: “Dinners”, carnes con verduras o fruta, DHA, azúcar o sal.

Para mujeres que amamantan exclusivamente

Escoge cualquier marca

Atún

- Latas de 5 oz
- *Chunk light*
- Empacado en agua o aceite
- Normal o bajo en sodio

NO APROBADOS POR WIC: Atún blanco (*albacore*), tongol, *yellowfin*, en filetes, “*premium select*”, gourmet o empacado en bolsas.

Salmón

- Latas de 5 a 6 oz
- Salmón rosado
- Empacado en agua o aceite
- Normal o bajo en sodio

NO APROBADOS POR WIC: Salmón ahumado, rojo, en filetes o empacado en bolsas.



Leche sin lactosa

Escoge cualquier marca

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Descremada y baja en grasa (1%) de 1/2 galón

Niños de 1 año

- Leche entera de 1/2 galón



NO APROBADOS 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 empaques de 1/2 galón
- Refrigerada o de estantería

8th Continent - Original or Vanilla

Great Value - Original

Pacific Ultra Soy - Original

Silk - Original



NO APROBADOS POR WIC: Orgánica, "light" o descremada.

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 APROBADOS POR WIC: "Evaporated filled milk" o leche condensada.

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



Tofu

Escoge estas marcas

- Paquete refrigerado de 16 oz (1 lb)

Azumaya - Silken, Firm, Extra Firm

Banyan - Soft, Medium Hard, Hard

Green Valley - Medium Firm, Firm

House Foods - Medium Firm, Firm, Extra Firm

Nasoya - Silken



NO APROBADOS POR WIC: Tofu "lite" o condimentado.

Solo para paquete especial de alimentos

Para mujeres que amamantan exclusivamente a gemelos, trillizos o más

Queso

Escoge estas marcas

- Paquete de 8 oz
- En bloque o 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

Los 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 24 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

Los 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
- Guerrero** - White Corn Tortillas 20 oz
- 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*.

Leche y queso kosher

Leche kosher

Escoge estas marcas

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Descremada y baja en grasa (1%) de 1/2 galón o de 1 galón

Niños de 1 año

- Leche entera de 1/2 galón o de 1 galón

Pride of the Farm



NO APROBADOS POR WIC: Leche fortificada con calcio, alta en proteína o de sabores (como chocolate).

Queso kosher

Escoge estas marcas

- Paquete de 16 oz (1 lb)

Haolam - Cheddar

Miller's - Mozzarella

Natural & Kosher - Mozzarella (en bloque o rebanadas), 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 tienen 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

H-E-B - 5106 Bissonnet 713-218-1600

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

Alimentos que no requieren refrigeración

Jugo

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 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

Para mujeres que amamantan exclusivamente

- Paquete de 8 oz
- En bloque o 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

Los quesos no tienen la etiqueta rosa que dice *WIC Approved Item*.

Alimentos que no requieren refrigeración

Para mujeres que amamantan exclusivamente

Escoge cualquier marca

Atún

Paquete de tres latas de 3 oz

- *Chunk light*
- Empacado en agua o aceite
- Normal o bajo en sodio

NO APROBADOS POR WIC: Atún blanco (*albacore*), tongol, *yellowfin*, en filetes, “*premium select*”, gourmet o empacado en bolsas.



Salmón

Paquete de tres latas de 3 oz

- Salmón rosado
- Empacado en agua o aceite

NO APROBADOS POR WIC: Salmón ahumado, rojo, en filetes o empacado en bolsas.



Las mujeres que amamantan reciben:

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

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.



Preguntas frecuentes

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

1. Cuando estés lista para pagar, dile al cajero que vas a usar tu tarjeta de WIC.
2. Inserta la tarjeta en el lector e ingresa tu número de PIN.
3. Deja la tarjeta en el lector hasta que te indique que la retires.
4. El cajero te entregará dos recibos.
5. Un recibo muestra tu saldo antes de las compras y el otro la lista de productos que se descontarán de tu tarjeta.
6. Revisa los productos en los recibos y oprime el botón “approve” para finalizar la transacción.
7. ¡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 tienes suficientes beneficios disponibles en tu tarjeta.
- Revisa la Guía de compras para confirmar que el producto es del tamaño y la marca aprobados.
- Si la marca y el tamaño son correctos y tienes suficiente saldo, pídele al cajero o al gerente de la tienda que te ayude.
- Si el producto sigue sin poder escanearse, puedes pagarlo con tu dinero o dejarlo.

¿Todavía piensas que ese producto se debió haber escaneado?



Háznoslo saber. Escanea este código QR y llena la página con la información sobre este problema. WIC revisará el producto y te dará una explicación del por qué no se pudo escanear, o lo agregará a la base de datos para futuras compras.

¿Cómo puedo saber cuánto saldo queda en mi tarjeta?

- Después de que termines de comprar, se imprimirá un recibo con tu saldo de WIC. Este recibo muestra cuántos beneficios queda en tu tarjeta para el resto del mes.
- Además, puedes consultar tu saldo en la tienda, en la oficina de WIC o en la aplicación de compras **myTexasWIC** en cualquier momento. La aplicación **myTexasWIC** podría tardar de 2 a 5 días en actualizar tu saldo real.

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:



NOTAS

CONSEJOS DE WIC:

- **Usa todos tus beneficios cada mes.**
Los beneficios que no uses, no los podrás usar el siguiente mes.
- 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, acude a la clínica de WIC para obtener un nuevo número de PIN.

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.
©2021 Todos los derechos reservados. Stock no. WIC-34A Rev. 10/21