

WIC de Texas

Guía de compras



**Vigente a partir del
1 de octubre de 2022**

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.

Descarga la aplicación de WIC de Texas en *Google Play Store* o en *Apple App Store*.



Con la aplicación de WIC de Texas, puedes escanear los artículos para comprobar si están aprobados por WIC, ver tus beneficios y consultar esta Guía de compras de WIC.



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.



Busca la etiqueta rosa de WIC en productos como leche, jugo, queso y pan.

✗ 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 cacahuate. Un producto equivale a:



1 paquete de frijoles, lentejas o chícharos secos

o



4 latas de frijoles

o



1 frasco de crema de cacahuate

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

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.

🛒 **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
- 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
- Naranja

Mujeres - envases de 11.5 a 12 oz

- Manzana
- Toronja
- 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*), 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)



Activia

- Low-fat Vanilla

Best Choice

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

Chobani

- Greek Low-fat Plain
- 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, Vanilla, Strawberry Banana
- 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

- Low-fat Plain, Vanilla

LALA

- Low-fat Plain

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

Oikos

- Greek Nonfat Plain, Vanilla

Simple Truth Organic

- Greek Nonfat Plain
- Low-fat Plain

Stonyfield

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

The Greek Gods

- Greek Nonfat Plain

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



Yogures de leche entera

Escoge estas marcas

Niños de 1 año

• Envases de 32 oz (1/4 de galón)



Brown Cow

- Whole Milk Cream Top 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

Lucerne

- Whole Milk Plain, Vanilla

Mountain High

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla

Open Nature

- Greek Whole Milk Plain (4%)

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 calientes y fríos

Escoge estas marcas

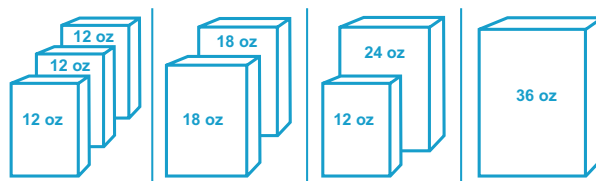
• Solamente paquetes de 12 oz, 18 oz, 24 oz y 36 oz

Altos en granos integrales 
Sin gluten 



Frosted Mini Wheats
18 oz, 24 oz

Cómo comprar 36 oz de cereal:



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



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



KIX Original
12 oz, 18 oz



KIX Berry Berry
18 oz



KIX Honey
18 oz



Honey Bunches of Oats with Almonds
12 oz, 18 oz



Honey Bunches of Oats Cinnamon Bunches
12 oz



Honey Bunches of Oats Honey Roasted
12 oz, 18 oz



Honey Bunches of Oats Maple & Pecans
12 oz



Honey Bunches of Oats Vanilla
12 oz, 18 oz



Chex Blueberry
12 oz



Chex Cinnamon
12 oz



Chex Corn
12 oz, 18 oz



Chex Rice
12 oz, 18 oz



Life Original
18 oz



Kashi Honey Toasted
12 oz



Kashi Warm Cinnamon
12 oz



Grain Berry Original Toasted Oats
12 oz



Grain Berry Apple Cinnamon
12 oz



Grain Berry Multi-Bran Flakes
12 oz



Instant Grits Original
12 oz, 18 oz, 36 oz



Quaker Original Instant Oatmeal
23.7 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



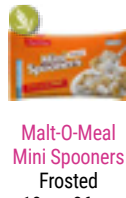
Grape-Nuts Flakes
18 oz



Great Grains Banana Nut Crunch
18 oz



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



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



Malt-O-Meal Mini Spooners Strawberry Cream
36 oz

*cuentan como producto de 24 oz

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)
- **3-Minute Brand** – Quick, Old Fashioned Oats
- **Avelina** – Quick, Old Fashioned Oats
- **Better Oats Organic** – Quick, Old Fashioned Oats
- **Granvita** – 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.



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 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
- **Great Value** – Original
- **Pacific Ultra Soy** – Original
- **Silk** – Original



✗ **No aprobadas por WIC:** Orgánica o "light" de soya.

🛒 **Consejo útil:** Los beneficios para comprar leche sin lactosa o 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 o paquetes de 2 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.



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.



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

Salmón

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

Sardinias

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

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.



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
- 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*.

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
- **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

¿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 aplicación de compras de WIC de Texas en cualquier momento. La aplicación podría tardar de 2 a 5 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.
© 2022 Todos los derechos reservados. Núm. de stock WIC-34 Rev. 10/22