BUSQUE ESTA ETIQUETA WIC Approved Item

Leche WIC Approved Item

Ninos de 1 año – leche entera. No se permite suero de mantequilla

Ninos entre 2 y 5 años y muejeres – sin grasa, baja en grasa, (1/2% y 1%) y suero de mantequilla

Busque:

Leche liquida:
- 1 cuarto de galón (945 mL)
- ½ galón (1.89 L)
- 1 galón (3.78 L)

Suero de mantequilla sin grasa y bajo en grasa:
- ½ galón (1.89 L) solamente

Envase de cartón o plástico

No compre: Leche enriquecida con calcio, alta en proteínas, DHA, omega-3, orgánica, con sabores (como chocolate), leche de arroz ni de cabra

A partir del 1 de octubre de 2014, WIC proveerá leche sin grasa y del 1% a los niños de 2 a 5 años y para las mujeres.

Queso WIC Approved Item

Busque:
- Paquetes de 1 or 2 lb.
- En bloque o en rebanadas
- Queso American, Cheddar, Colby, Colby-Jack, Longhorn, Monterey Jack & Mozzarella
- Se permite el queso con grasa reducida y bajo en grasa

No compre: Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, alimentos de queso procesado, productos de queso, queso con jalapeño, queso del deli ni queso importado

Legumbres secas WIC Approved Item

Busque:
- Paquete de 16 oz. (1lb.)
- Frijoles negros, blancos, pintos, chícharos verdes partidos y lentejas

No compre: Condimentos añadidos, frijoles a granel ni frijoles mixtos

Para más información

Participantes de WIC:
1-800-942-3678 / www.texaswic.org

Proveedores:
1-800-252-9629
www.dshs.state.tx.us/wichd/vo/vol.shtm

BUSQUE ESTA ETIQUETA WIC Approved Item

Granos integrales WIC Approved Item

Pan de trigo integral

Busque:
- Panes solos de16 oz. (1lb.)
- 100% Harina de trigo integral

No compre: Sugar-free

Tortillas: de trigo integral, maíz amarillo o blanco

Busque:
- Solo paquete de 16 oz. (1lb.)

No compre: Tortillas de harina blanca

Arroz integral

Busque:
- Solo paquete 16 oz. (1lb.)

No compre: Arroz blanco, con especias agregadas, azúcar, grasa, aceite ni sal

Jugo WIC Approved Item

Busque:
- Jugo100% - vitamina C 120%
- Se permite con calcio y vitamina D añadidos

No compre:
- Jugos de mezcla "cocktail"
- Sidra de manzana
- Jugo con azúcar ni endulzantes

Jugo (envase plástico)

Para niños 64 oz. – Para mujeres 48 oz.
- Manzana
- Toronja
- Naranja
- Naranja con mango
- Naranja con piña
- Piña
- Piña con mango
- Verduras
- Uva morada
- Uva blanca

Jugo congelado

Para niños 16 oz.
- Manzana
- Naranja

Para mujeres 11.5 oz. – 12 oz.
- Manzana
- Naranja
- Toronja
- Uva blanca
- Uva morada

Jugo refrigerado (en envase de cartón o plástico)

Para niños 64 oz.
- Naranja

ESCOJA ESTAS MARCAS

Cereales para el desayuno

Busque:
- Solo paquetes de 18 y 36 onzas

Life
Solo original de18 oz.

Whole Grain Cream of Wheat
Solo de 18 oz.

Malt-O-Meal
Solo original de 18 oz. y 36 oz.

Instant Grits
Solo original de18 oz.

Special K
Solo original de18 oz.

All-Bran
Complete Wheat Flakes
Solo de 18 oz.

Corn Flakes
Solo de 18 oz. y 36 oz.

Rice Krispies
Solo de 18 oz.

Scooby-Doo
Solo de 18 oz.

Mini Wheats
Solo de 18 oz.

Cheerios
Solo de 18 oz. y 36 oz.

Multi-Grain Cheerios
Solo de 18 oz. y 36 oz.

KIX
Solo de 18 oz.

Dora
Solo de 18 oz.

Go Diego Go!
Solo de 18 oz.

Rice Chex
Solo de 18 oz.

Corn Chex
Solo de 18 oz.

Honey Bunches of Oats
con Almonds
Solo de 18 oz.

Honey Bunches of Oats
Honey Roasted
Solo de 18 oz.

Honey Bunches of Oats
con Vanilla Bunches
Solo de 18 oz.

Grape-Nuts Flakes
Solo de 18 oz.

Escoja estas marcas

ESCOJA ESTAS MARCAS

Cereales para el desayuno

Mini Spooners
Frosted
Cajas y bolsas de 18 oz.
Cajas y bolsas de 36 oz.

Mini Spooners
Strawberry Cream
Cajas y bolsas de 18 oz.
Cajas y bolsas de 36 oz.

Crispy Rice
Bolsas de 36 oz.

Oat Blenders
con Honey
Caja de18 oz.
Bolsas de 36 oz.

Oat Blenders
con Honey & Almonds
Caja de18 oz.
Bolsas de 36 oz.

Escoja estas marcas

Frijoles enlatados

Niños entre 2 y 5 años y mujeres

Busque: Latas de 15 oz. a 16 oz.

Allens
- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Frijoles rojos oscuros kidney
- Frijoles Great Northern
- Frijoles pintos

Bush's Best
- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Frijoles Cannellini
- Frijoles rojos oscuros kidney
- Frijoles refritos sin grasa
- Frijoles Great Northern
- Frijoles pintos
- De sodio reducido
  Frijoles negros
  Frijoles rojos oscuros kidney
  Frijoles pintos

Casa Fiesta
- Frijoles pintos
- Frijoles negros refritos sin grasa
- Frijoles refritos sin grasa
- Negros enteros

Ortega
- Frijoles negros
- Frijoles refritos sin grasa

Progresso
- Frijoles negros

Trappey's
- Frijoles rojos claros kidney

Goya
- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Frijoles Cannellini
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos kidney
- Bajo en sodio
  Frijoles negros
  Frijoles rojos kidney
  Frijoles pintos

Allens · Bush's Best · Casa Fiesta · Ortega · Progresso · Goya · Trappey's

No compre: Frijoles con chile, frijoles enlatados con las vainas, con jalapeños, tocino, aceites, Bush's Best "Seasoned Recipe" ni sopas

Escoja estas marcas

ESCOJA ESTAS MARCAS

Granos integrales

Avena

Busque: Solo envases de 16 oz.(1 lb.)

Granvita Avena

3-Minute Brand Avena rápida o tradicional

Best Choice Avena rápida o tradicional

Mom's Best Naturals Avena rápida o tradicional

Simple Truth Hojuelas de avena natural tradicional

Shurfine Avena rápida de 1 minuto

Better Valu Hojuelas de avena rápida

Escoja estas marcas

ESCOJA CUALQUIER MARCA

Huevos

Busque:

- Cartones de una docena
- Grado A o AA
- Grandes, medianos o pequeños

No compre: Extra grandes, gigantes (jumbo), cafés, fértiles, de campo (free-range), de corral (care-free), con omega-3, orgánicos, con vitaminas ni con minerales añadidos (como Eggland's Best)

Escoja cualquier marca

Leche sin lactosa

Niños de 1 año – Leche entera

Niños entre 2 y 5 años y mujeres – Leche sin grasa y baja en grasa (1%)

Busque:

- ½ galón (1.89 l)
- 1 cuarto de galón (945 mL)

No compre: Leche fortificada con calcio, de alta proteína, DHA, omega-3, orgánica ni con sabores (como chocolate)

Escoja cualquier marca

Crema de cacahuate

Busque:

- Solo frascos de 16 oz. a 18 oz.
- Cremosa o crujiente

No compre: Peanut spread, de grasa reducida, orgánica, con miel, chocolate, malvaviscos, jalea, caramelos, ni omega-3

Escoja cualquier marca

ESCOJA CUALQUIER MARCA

Frutas, verduras y legumbres

Productos frescos

Busque:

- Mixtas o solas
- Camote o náme
- Enteras, cortadas o empacadas
- Se permiten orgánicas
- Ensalada, frutas o verduras en bolsa

No compre:

- Papas blancas, como russet, Yukon gold, moradas ni rojas
- Artículos del bar de ensaladas, bandejas preparadas para fiestas ni canastas de frutas
- Bolsas de ensalada con aderezo o crutones
- Frutas ni verduras decorativas u ornamentales (como ajo para colgar, calabazas pintadas, jícaras)
- Nueces, frutas secas ni verduras secas
- Frijoles secos a granel
- Especias ni hierbas (como cilantro, perejil, cebollino o menta)

Productos congelados

Busque:

- Mixtas o solas
- Se permiten orgánicas
- Con o sin sal o hierbas
- En paquetes de 9 oz o mas grande
- Cualquier tipo de paquete (caja o bolsa)

No Compre:

- Papas blancas, como papas a la francesa, al estilo hash brown ni mezclas que contengan papas (como verduras de sopa)
- Verduras con crema, salsa, aderezo especial ni empanizadas
- Azúcar, endulzantes artificiales, grasa ni aceites añadidos
- Verduras mezcladas con pasta, arroz u otros ingredientes

Escoja cualquier marca

Antes de llegar a la caja para pagar...

- Asegúrese que el precio de las frutas y vegetales que está comprando es menos que, o igual a la cantidad de dólares en su lista de compras de WIC o en el recibo de la tienda de la tarjeta WIC EBT.
- Si se pasa de la cantidad que puede gastar, necesitará regresar algunos de los que ha escogido, o pagarlos aparte de su compra de WIC.

Cómo comprar legumbres y crema de cacahuate para niños entre 2 y 5 años y mujeres

1 paquete de frijoles secos, lentejas, chicharos o 4 latas de frijoles o 1 frasco de crema de cacahuate

ESCOJA CUALQUIER MARCA

Mujeres que amamantan exclusivamente

Atún y salmón

Busque: - Latas de 5 a 6 oz

Atún

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

No compre: Atún blanco (albacore), tongol,yellowfin, filetes, premium select ni gourmet. Empacado en aceite ni en bolsas

Salmón

- Salmón rosado
- Empacado en agua
- Se permite con piel y huesos

No compre: Premium sin piel ni huesos, ahumado, filetes ni salmon rojo. Empacado en aceite ni en bolsas

Escoja cualquier marca

Para bebés de 6 a 12 meses

Cereal para bebés

Busque: Gerber

Multigrano 8 oz. y 16 oz.
Avena 8 oz. y 16 oz.
Arroz 8 oz. y 16 oz.
Trigo integral solo de 8 oz.

No compre: Cereales orgánicos, con frutas, fórmula para bebés, DHA ni otros ingredientes que no son cereal

Frutas y verduras para bebés

Busque: Solo de 4 oz.

- Frascos individuales — no paquetes de frascos
- Frutas o verduras mezcladas o solas

No compre:

- Comidas, postres, alimentos para niños pequeños, frutas o verduras trocedadas, orgánicas ni comidas para bebé en bolsas
- Frutas y verduras para bebés con: cereales, avena, yogur, carne, arroz, pasta, DHA, azúcar, sal ni almidones (como harina de arroz o tapioca)

Escoja cualquier marca

Para bebés de 6 a 12 meses amamantados exclusivamente

Carnes para bebés

Busque: Solo de 2.5 oz.

- Frascos individuales. No paquetes de frascos
- Cualquier carne individual con caldo o salsa, como pollo, res, pavo o jamón

No compre: Comidas, orgánicas, carnes con verduras o fruta, DHA, azúcar ni sal

Escoja cualquier marca

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2014 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados.
WIC-34a Rev. 10/14

★ WIC deTEXAS ★

Guía de compras de alimentos aprobados

Opciones sabias, familias sanas

Vigente el 1 de octubre de 2014

Para cada alimento de WIC, este folleto muestra si puede escoger cualquier marca, ciertas marcas o la marca con la etiqueta rosa "WIC Approved Item."

Para ver las marcas aprobadas, visite http://www.dshs.state.tx.us/wichd/vo/flist.shtm

Algunas tiendas no venden todos los alimentos aprobados por WIC.