



WIC Approved Item Únicamente la leche, los jugos, los quesos y el pan deben tener la etiqueta rosa que dice **WIC Approved Item**. Descarga la aplicación myWIC para ver las marcas aprobadas por WIC disponibles en cada tienda.

WIC de Texas

Guía de compras

Vigente de abril de 2025 a marzo de 2026



Las tiendas no están obligadas a ofrecer todos los alimentos de WIC.

Más información:

Clientes de WIC: www.TexasWIC.org o teléfono 800-942-3678

Comerciantes: bit.ly/TexasWICVendors



Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. © 2025 Todos los derechos reservados. Stock no. WIC-34PA Rev. 4/25

LECHE • QUESO • HUEVOS

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
- Provoolone
- Swiss

- No aprobadas 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 aprobadas por WIC:** Huevos de campo (free-range) o de pasto (pasture raised).



LEGUMBRES • CREMA DE CACAHUATE • TOFU

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 aprobadas por WIC:** Frijoles homeados (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.

Crema de cacahuete

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 molido, con ingredientes añadidos como miel, chocolate, jalea u omega-3.

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



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 aprobadas por WIC:** Tofu "lite" o condimentado.

FRUTAS Y VERDURAS

Frutas y verduras

Escoge cualquier marca

Frescas

- Solas o mezcladas
- Orgánicas o regulares
- Enteras, cortadas, empacadas o en bolsas
- Hierbas frescas
- 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 que incluyan dip ni canastas de frutas.
- Cualquier tipo de frutas.
- Con aderezo, endulzantes u otros ingredientes.
- Alimentos decorativos u ornamentales.
- Especias o hierbas deshidratadas.

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.



CEREALES PARA EL DESAYUNO

Escoge estas marcas

- Paquetes de 8 a 36 onzas

Altos en granos integrales

Sin gluten



Cheerios: Multi Grain, Veggie Blends Blueberry Banana, Veggie Blends Apple Strawberry, Original



Frosted Mini Wheats: Blueberry Muffin, Cinnamon Roll, Little Bites, Original, Strawberry



Kashi: Honey Toasted, Warm Cinnamon, Cocoa Clusters, Blueberry Clusters



Total: Honey Bunches of Oats with Almonds, Cinnamon Bunches, Honey Roasted, Maple & Pecans, Vanilla



Quaker Oatmeal Squares: Brown Sugar, Honey Nut

GRANOS INTEGRALES

Pan integral

Busca la etiqueta rosa de WIC

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

- No aprobadas 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 aprobadas 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 paquetes de avena de 16 oz cuentan como cereal. La avena en sobres cuenta como cereal.

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.

CEREALES PARA EL DESAYUNO

Cómo comprar 36 oz de cereal:



Crispix: Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, Wheat



Life: Original, Grain Berry, Original Toasted Oats, Apple Cinnamon, Cinnamon Frosted, Multi-Bran Flakes



Cream of Wheat: Whole Grain, 1 1/2 Minute, 1 Minute, Instant



Malt-O-Meal: Malt-O-Meal Crispy Rice, Malt-O-Meal Original, Avelina Oats Instant Rolled, Quaker Oatmeal Instant Original

LECHES ESPECIALES

Lactose-Free Milk

Escoge cualquier marca

Niños de 2 a 5 años y mujeres

- Descremada y baja en grasa (1%) en envases 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 soja

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
- Bettergoods** – Original
- Pacific Ultra Soy** – Original
- Silk** – Original

- No aprobadas por WIC:** Orgánica o "light" de soja.

Leche de chícharo

Escoge estas marcas

- Niños de 1 a 5 años únicamente
- Envases refrigerados de 48 oz
- Ripple Kids** – Original, sin azúcar

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

YOGUR

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**
 - 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

- 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

- Simple Truth Organic**
 - Greek Nonfat Plain, Vanilla
 - Low-fat Plain, Vanilla

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

- Yoplait**
 - Low-fat Blueberry, Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla

- Too Good & Co.**
 - Greek Low-fat Plain

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

- Yoplait Kid Multi-pack**
 - 8-pack of 4 oz. cups
 - Low-fat Berry, Blueberry, Cotton Candy, Raspberry, Strawberry Banana, Strawberry, Wild Berry

JUGO

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

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

Mujeres - envase de plástico o de cartón de 48 oz

- No aprobadas por WIC:** Mezcla de jugos (cocktail), con azúcar o con endulzantes.

Consejo útil: Revisa tus beneficios para saber qué tamaño de jugo escoger.



YOGUR

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

- 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, Vanilla

- H-E-B Organics**
 - Whole Milk Plain, Vanilla

- Kroger**
 - Greek Whole Milk Plain
 - Whole Milk Plain

- Lucerne**
 - Greek Whole Milk Plain
 - Whole Milk Plain, Vanilla