



Savvy Shopper



Savvy shoppers save time & money, and make the most of WIC checks.



WEBSITES and APPS

- Visit *manufacturer websites* to get free samples or coupons
- Use *free phone apps* like:
 - Coupon apps for your store
 - Shopping list apps
 - Meal planning apps
 - Healthy cooking apps
 - Barcode scanners with nutrition and price information
- Visit *other websites* like choosemyplate.gov or other smart shopping websites and blogs



Before you **SHOP**

- Check store ads, websites, and coupons for sales.
- Create a weekly meal plan based on food prices.
- Make a shopping list.

At the **STORE**

- Use your shopping list.
- Use special offers. You can use your WIC checks for "Buy One, Get One Free" offers.
- Avoid highly processed foods which are often more expensive and less nutritious. Instead choose fruits, vegetables, low-fat milk, whole grains, and lean protein like eggs or beans.
- Learn typical prices for foods you normally buy.
- Pay attention as foods are scanned to make sure you are charged the correct shelf price.



Comprador *inteligente*



Los compradores inteligentes ahorran tiempo y dinero, y aprovechan al máximo los cheques de WIC.



SITIOS WEB y APLICACIONES

- **Visite los sitios web de los fabricantes** para obtener muestras gratis o cupones
- **Utilice aplicaciones telefónicas gratuitas** como:
 - aplicaciones de cupones de su tienda
 - aplicaciones de lista de compras
 - aplicaciones de planificación de comidas
 - aplicaciones para cocinar alimentos saludables
 - lectores de códigos de barras con información nutricional y de los precios
- **Visite otros sitios web** como ***choosemyplate.gov*** u otros sitios web y blogs de compras inteligentes



Antes de **COMPRAR**

- Revise la publicidad, los sitios web y los cupones de descuento de las tiendas.
- Haga un plan de comidas semanal basado en los precios de los alimentos.
- Haga una lista de compras.

En la **TIENDA**

- Utilice su lista de compras.
- Aproveche las ofertas especiales. Puede utilizar sus cheques de WIC para las ofertas de “dos por uno”.
- Evite los alimentos altamente procesados, que a menudo son más caros y menos nutritivos. Mejor elija frutas, verduras, leche baja en grasa, granos integrales y proteínas magras como los huevos o los frijoles.
- Apréndase los precios típicos de los alimentos que compra regularmente.
- Ponga atención mientras los alimentos sean escaneados para asegurarse de que le cobren el precio correcto del estante.