



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.



Programa de WIC de California, Departamento de Salud Pública de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #920126 Rev 11/12

