

Consejos para compras inteligentes

- Examine los anuncios del periódico o las hojas de los mercados para los especiales de la semana y para cupones.
- Compare precios – algunos vegetales y frutas pre-empacados con precio fijo o precio individual tienen mejor valor que el mismo artículo con precio por libra.
- Compre frutas y vegetales frescos de temporadas.
- Use “Comprando Frutas y Vegetales Frescos” cuando compre en un supermercado aprobado por WIC.
- Use la “Lista de Compras de “Frutas y Vegetales” para ayudarse a llevar la cuenta de todas sus compras de frutas y vegetales y para obtener el máximo de sus Cheques de Frutas y Vegetales de WIC.
- Use sus Cheques del Mercado de Granjeros en el verano para comprar frutas y vegetales frescos que se cultivan localmente en los mercados de granjeros.



Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.
Wisconsin Department of Health Services, Division of Public Health
P-00052S (03/09)

Cómo usar sus cheques de Frutas y Vegetales de WIC

PARTICIPANT NAME: Jane Kaleida	FAMILY ID / PARTICIPANT ID: 273950/373331	CHECK # 09227019	PRINT DATE Nov 14, 2008
WISCONSIN WIC PROGRAM 05-050 Waukesha County WIC		ISSUE OF CHECKS IS subject to state or federal regulations. Void if altered.	DATE OF USE Dec 13, 2008
Valid For These Items Only - No Substitutions		FL 1548 Payable Through FINANCIAL LAW GROUP, INC. Add #	Pay to the Order of WIC Vendor No.
\$0.00 Approved Fruit and/or Vegetables (fresh, frozen, canned)		Actual \$ Amounts Customer's Signature	
Not Valid at Farmers' Markets or Roadside Stands		\$	Not Payable Without Authorized Stamp
Deposit Within 45 Days From the First Date to Use		Participant Can Not Sign Until Time of Purchase	

Use la cantidad en dólares del cheque para comprar una combinación de frutas y/o vegetales aprobados frescos, congelados, enlatados.

- Vea la Lista de Comidas Aprobadas de WIC para las frutas y vegetales aprobados.
- Las cantidades en dólares varían para los miembros de la familia. Los cheques se pueden combinar dentro del mismo mes.
- Puede agregar su propio dinero o FoodShare si la cantidad de dólares excede el valor en efectivo del cheque.
- No se dará cambio si la compra es menos que el valor en efectivo del cheque.
- Después de que el cajero escribe el precio correcto en el cheque, firme el cheque.
- Sólo se pueden usar los Cheques de Frutas y Vegetales de WIC en los supermercados aprobados y **no** en los mercados de granjeros.
- Use la información en este folleto para aprender a obtener el máximo en frutas y vegetales por su dinero.

Comprando Frutas y Vegetales Frescos con Precio por Libra

Estos pasos le ayudarán a obtener más comida con su cheque de frutas y vegetales si escoge frutas y vegetales con precio por libra:

- Ponga el artículo en la escala del mercado.
- Redondé el peso hasta la libra o media libra más cercana
- Haga un estimado del costo del artículo usando el “Gráfico para Productos Frescos.”



Gráfico para Productos Frescos

Precio por libra (lb.)	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

Se ha diseñado el sombreado para ayudarle a obtener la cantidad máxima de los cheques de cantidades de \$6, \$8 y \$10 para frutas y vegetales que se emiten corrientemente.



Lista de Compras de Frutas y Vegetales Frescas, Congeladas, y Enlatadas

Ejemplo de un cheque de \$6

Artículo	Precio	Cantidad	Total
Bananas(frescas precio por libra)	\$0.59/lb	2 lbs.	\$1.18
Brócoli (fresco, precio fijo)	\$2.49/ramo	1 ramo	\$2.49
Ejotes (congelados)	\$0.89/bolsa	2 bolsas	\$1.78
Maíz dulce de grano entero (enlatado)	\$0.54/lata (con cupón)	1 lata	\$0.54
TOTAL DE TODOS LOS ARTICULOS			\$5.99

Artículos	Precio	Cantidad	Total
		X	=
		X	=
		X	=
TOTAL DE TODOS LOS ARTICULOS			\$