

## VIDEO SOBRE LA COMPRA DE COMIDA WIC (Traducida de la narración final en inglés)

### 1. PLANIFICACIÓN EN LA CASA

Usted sabe que es tiempo de hacer una nueva lista de compra cuando todo lo que usted puede encontrar para comer son “sobras”. El comprador sabio de WIC conoce las mejores maneras de ahorrar – y al mismo tiempo de aprovechar de la mejor manera sus beneficios de WIC.

Comprar sabiamente al estilo WIC empieza mucho antes de que usted llegue a la tienda. Junte cupones que le ahorren dinero, los que pueden haberse dado con su último recibo. Júntelos con los periódicos y los folletos que usted pueda haber recibido en el correo, y con los que encuentre en la tienda, que puede haber anunciado las especiales de la semana.

Las tiendas quieren premiarlo con precios más bajos por ser un cliente leal. Si usted todavía no tiene una tarjeta de descuentos de su cadena de tiendas favoritas, asegúrese de firmar para que le den una.

Para aprovechar al máximo sus beneficios de alimentos WIC, comience por revisar su recibo WIC. Éste es su guía para planear las compras WIC porque le muestra cuáles alimentos WIC están disponibles así como las cantidades disponibles para su familia durante el período de beneficios presente.

WIC ha creado una Guía para Comprar Comidas WIC que es fácil de usar, para ayudarle en la compra de sus alimentos WIC.

Este folleto incluye una lista muy manualita de recordatorios para ayudarle a navegar lo que WIC autoriza y lo que usted tiene que pagar de su bolsillo.

Así que aliste sus herramientas para compras, una calculadora, y su Guía para comprar comidas WIC y veamos cómo puede aprovechar al máximo sus beneficios de comida de WIC.

## 2. COMPRADOR (A) EN LA TIENDA VIENDO LAS ETIQUETAS DE LAS MARCAS PRIVADAS

Aquí está un consejo: una vez que esté en la tienda, usted va a encontrar la misma calidad que en las marcas que se anuncian nacionalmente a mucho más bajo precio cuando usted compra “las marcas con las etiquetas privadas”, que algunas veces son llamadas “las marcas de la tienda”.

Así que, en lugar de autorizar los jugos de fruta al 100% de las marcas más caras que se anuncian nacionalmente, WIC autoriza la misma calidad en una marca con etiqueta privada – frascos de 64 onzas para los niños, y latas de jugo congelado de 12 onzas para las mujeres.

## 3. LA ESCENA CAMBIA A LOS PRODUCTOS DISPONIBLES DE *LECHE, QUESO Y TOFU*.

Lo que usted escoge de leche, queso y tofu incluye una variedad de productos enumerados en su Guía para Compras de WIC – desde leche de soya y tofu, para los que pueden necesitar recetas de su doctor, hasta un surtido de quesos de bloque sólido.

En cuanto a la leche, la opción saludable para las mamás y los niños desde los 2 a los 5 años de edad ¡es leche baja en grasa! Únicamente a los niños de uno a dos años de edad se les autoriza tomar leche entera.

## 4. LA COMPRADORA (EL COMPRADOR) REVISA EL RECIBO DE WIC, LUEGO LAS LATAS Y LOS PAQUETES DE FRIJOLES, CHÍCHAROS Y LENTEJAS SECOS.

Cuando usted escoja frijoles, chícharos o lentejas, revise primero su recibo de WIC para saber si usted tiene derecho a las latas o a los paquetes de cualquier marca de productos secos.

## 5. CEREAL, FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉ, PRODUCTOS PARA LACTANTES.

Si usted tiene un bebé de 6 meses a un año de edad, usted estará comprando productos para lactantes.

La Guía para compras WIC le enseña cuáles cereales para los lactantes y cuáles alimentos, frutas y verduras para bebé están autorizados.

Porque hasta 128 onzas de frutas y verduras están autorizadas, usted quedra sacar su calculadora para ayudarse a seleccionar la cantidad que está planeando para este viaje de compras. Usted puede regresar dentro de su período de beneficios de 30 días a comprar cualquier otra cantidad que le quede por comprar.

## 6. LA ESCENA MUESTRA EL ÁREA DE CEREAL DE LA GUÍA PARA COMPRAR COMIDAS WIC.

Cada persona en WIC está autorizada para comprar 36 onzas de cereal. WIC provee una gran variedad de opciones en los cereales, calientes o fríos. Pero cuando usted quiera una variedad de cereales, ¿cómo va a comprar 36 onzas? Su guía para Comprar Comidas de WIC le enseña cómo.

¡ Siempre y cuando sus opciones de cereales sumen a no más de 36 onzas por persona, usted puede mezclar y combinar a su gusto a partir de todas las selecciones autorizadas de WIC!

Si una mamá y un niño están juntos en el programa de WIC, el recibo de WIC va a mostrar 72 onzas de cereal para mezclar y combinar.

## 7. EL COMPRADOR (LA COMPRADORA) COMPARA LA SELECCIÓN DE LA TIENDA DE *TORTILLAS, PANES Y PRODUCTOS DE GRANO ENTERO* CON SU RECIBO.

Cuando escoja de una amplia selección en tortillas, panes y productos de grano entero como son los paquetes de arroz integral, cebada o avena, primero revise su recibo de WIC. Así como con los cereales, las onzas totales que su familia está autorizada para comprar están basadas en el número y en la categoría de los miembros de su familia de acuerdo con WIC.

Así que, si usted está comprando arroz, pan y tortillas, y su recibo de WIC le dice que usted puede comprar hasta 48 onzas, revise el peso de los paquetes y asegúrese de que el total de su selección no exceda la cantidad autorizada. Recuerde, todas las selecciones de pan deben ser de grano entero, de pan de trigo.

## 8. LA ESCENA CAMBIA A LAS VERDURAS Y FRUTAS FRESCAS EN LA TIENDA.

Las frutas y verduras son su siguiente parada, donde usted puede comprar de una manera diferente sus alimentos de WIC.

WIC provee simplemente un Beneficio de Valor en Efectivo – una cantidad en dólares que se usa para comprar frutas y verduras. La cantidad depende de la categoría de los miembros de su familia que están en el programa de WIC.

Revise primero su recibo de WIC para ver cuántos “dólares de WIC” puede gastar. Por ejemplo, una mujer embarazada recibe ocho dólares y su niño de un año de edad recibe seis dólares, o sea un total de catorce dólares.

Usted puede empezar a gastar su Beneficio de Valor en Efectivo escogiendo una marca de chícharos congelados que está aprobada por WIC. También pueden comprarse las marcas aprobadas de frutas y verduras enlatadas, como los ejotes.

Pero para comprar frutas o verduras frescas, saludables, usted necesita primero calcular y pesar.

Primero revise sus cupones y las ventas especiales de la tienda en la sección de frutas y verduras para ver si tienen las que usted quiere comprar, porque estos cupones y esas especiales le ayudarán a que le rindan más los dólares de su Beneficio de Valor en Efectivo de WIC.

Digamos que quiere comprar algunas manzanas.

Primero seleccione y pese sus manzanas.

Luego multiplique el peso – 3 libras – por el costo por libra – 70 centavos – para que tenga el total del costo de las manzanas. Apunte esa cantidad – dos dólares y diez centavos.

Ahora, digamos que usted quiere comprar varias calabacitas.

Escoja algunas y péselas. Multiplique el peso de las calabacitas, dos y media libras – por el precio por libra – un dólar. Apunte el costo total de las calabacitas – dos dólares y cincuenta centavos.

Luego añada los costos de todas las frutas y verduras congeladas, enlatadas y frescas, que usted quiere comprar con su Beneficio de Valor en Efectivo.

Si los totales son menores que la cantidad del Beneficio de Valor en Efectivo que autoriza WIC, usted puede añadir algo más, como otra calabacita, y volver a calcular el total nuevo.

Si usted ya escogió lo que quería y está cerca o en la cantidad límite, usted está lista para ir a la caja registradora.

Usted no puede recibir dinero en efectivo por ninguna cantidad del Beneficio de Valor en Efectivo de WIC que no gaste, así que es una buena idea que se asegure de que usted compre todas las frutas y verduras que le tocan. O también puede regresar después a la tienda y usar lo que le queda del Beneficio de Valor en Efectivo de WIC.

## 9. EN LA CAJA REGISTRADORA – WICNM

Una vez que esté listo(a) para pagar, inserte su Tarjeta de Conexiones para que le diga al sistema la cantidad y el tipo de comida WIC que está disponible para usted.

Porque el sistema reconoce el tipo de comida y la cantidad de cada artículo que se le escanea, usted puede también revisar su Tarjeta de Conexiones de Nuevo México para ver si sus compras están dentro de la cantidad autorizada. Ésto es también verdad en lo que respecta a los Beneficios de Valores en Efectivo para frutas y verduras.

Si usted se equivocó y compró de más de frutas o de verduras, al pasar por la caja registradora el sistema le permite remover algunos artículos hasta que usted esté dentro de la cantidad de beneficios correcta. Por otro lado, si usted no compra la cantidad total que usted está autorizado a comprar, cualquier cantidad que sobre del Beneficio de Valores en Efectivo se mostrará en su nuevo recibo WIC. Usted puede regresar a la tienda dentro de ese mismo mes y usar los dólares que le sobren del Beneficio de Valores en Efectivo.

## 10. PARA TERMINAR

Ahora que ya usted probó lo que es comprar al estilo de WIC, alístese para su próximo viaje de compras revisando la Guía para Compras de WIC para que encuentre consejos que le ayuden.

Guarde su recibo de WIC en un lugar seguro y donde lo tenga a la mano para que sepa cuáles alimentos y las cantidades está usted autorizado(a) a comprar.

Mantenga un registro de lo que pone en su carro para que todo lo que compró sume la cantidad correcta.

Calcule cuidadosamente su Beneficio de Valor en Efectivo para que pueda obtener lo más que pueda de las compras de frutas y verduras que se le autorizan.

Ah, y una cosa más. Asegúrese de que usted mantiene sus alimentos frescos para que siempre estén listos para la mesa.