

TIPS FOR SHOPPING WITH WIC BENEFITS

[WIC Shopping Videos \(external link\)](#)

[WIC Food Guide \(external link\)](#)

Your grocery shopping should be adapted to your needs and situation.

Creating a shopping list can help you to:

- ◇ Buy only what you need.
- ◇ Plan some meals during your week.
- ◇ Avoid shopping more often and wasting a lot of food and time.

Here are a few tips for shopping:

Before you shop:

- ◇ Find your current balance.
- ◇ Plan which food to buy.
- ◇ When possible, avoid shopping around midnight.

As you shop:

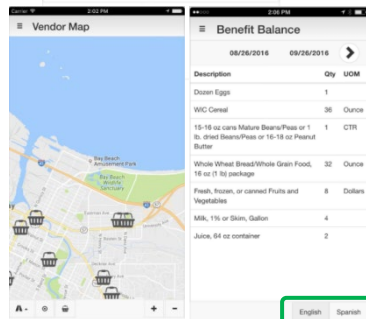
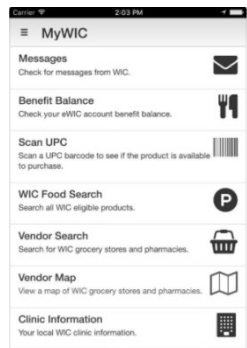
- ◇ To prevent problems at checkout, use the WIC food guide or WIC shopping list to help you choose the right brands, varieties, and sizes of foods.

At the checkout:

- ◇ Tell the cashier you are using your eWIC card and ask if you need to separate your groceries.
- ◇ Use your eWIC card first, then Foodshare or any other forms of payment.

Download the Wisconsin MyWIC app

- ◇ Check your benefit balance.
- ◇ Receive reminders before your benefits expire.
- ◇ Scan barcodes to check for approved foods.
- ◇ Search WIC foods.
- ◇ Find WIC approved store locations.
- ◇ Receive appointment reminders.



The app is free to download and easy to use! Search for Wisconsin MyWIC app from the [Apple App Store](#) or [Google Play](#)

CONSEJOS PARA HACER SUS COMPRAS USANDO LOS BENEFICIOS DE WIC

[Videos de compras de WIC \(enlace externo\)](#)

[Guía de compras de WIC \(enlace externo\)](#)

Sus compras deben ser adaptadas a sus necesidades y su situación.

Hacer una lista de compras puede ayudarle a:

- ◇ Compre solo lo que necesita.
- ◇ Planee algunos platillos durante la semana.
- ◇ Evite comprar más seguido y desperdiciar tiempo y comida.

Consejos para realizar sus compras:

Antes de comprar:

- ◇ Tenga en mente su saldo actual.
- ◇ Planee que comida comprara.
- ◇ Cuando le sea posible, evite comprar cerca de la media noche.

Cuando realice sus compras:

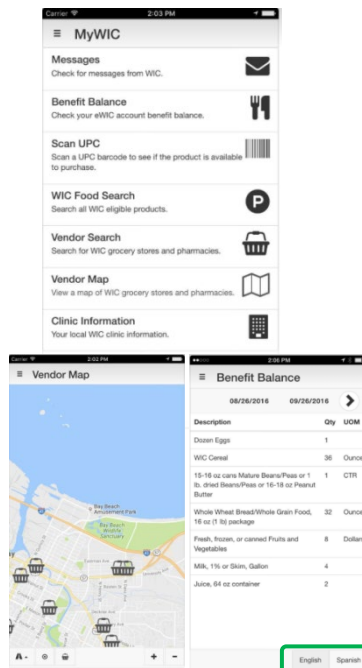
- ◇ Para prevenir problemas a la hora de pagar, use la guía de compras de WIC o la lista de compras de WIC. Este le ayudara a escoger las marcas, variedades, y tamaños correctos de la comida.

Al momento de pagar:

- ◇ Dígale al cajero que usara su tarjeta eWIC y pregúntele si necesita separa sus productos.
- ◇ Use primero su tarjeta eWIC, después Foodshare o alguna otra forma de pago.

Descarga la aplicación de Wisconsin MyWIC

- ◇ Revise el balance de sus beneficios.
- ◇ Reciba recordatorios antes de que se venzan sus beneficios.
- ◇ Escanee los códigos de barras para revisar la comida y productos aprobados.
- ◇ Busque la comida aprobada por WIC.
- ◇ Encontré la ubicación de las tiendas aprobadas por WIC.
- ◇ Reciba recordatorios de sus citas.



¡La aplicación es gratuita y fácil de usar! Encuentre la aplicación Wisconsin MyWIC disponible en [Apple App Store](#) y en [Google Play](#)