¿Qué puedo comprar con SNAP?

Supplemental Nutrition Assistance Program

¿Hay cambios en lo que puedo comprar con SNAP?

En Rhode Island no hay cambios con respecto a lo que usted puede o no puede comprar con SNAP. Es posible que haya escuchado que otros estados tienen una regla nueva de restricciones de compra de SNAP, pero Rhode Island no la tiene.

Las guías dietéticas actualizadas para los estadounidenses y la nueva pirámide alimenticia tampoco afectan lo que usted puede o no puede comprar con SNAP.

Qué puedo comprar con SNAP

Panes y cereales

Huevos, mariscos, aves y filetes

Productos lácteos
Esto incluye los descremados, bajos en grasa y enteros.

Semillas y plantas que producen alimentos para comer

Frutas y verduras
Esto incluye productos frescos, congelados y enlatados.

Refrescos, dulces, galletas, galletas saladas, helado y pasteles de panadería.

Puede comprar pasteles de cumpleaños o para ocasiones especiales con SNAP si las decoraciones no comestibles cuestan menos de la mitad del precio total del artículo (la mayoría de estos pasteles cumple con esta regla).

Artículos de supermercado que tienen una etiqueta de información nutricional ("Nutrition Facts")

Nutrition Facts
Serving Size tablespoons (30g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 3g	0%
Dietary Fiber 1g	0%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A • Vitamin C	
Calcium • Iron	

Lo que no puedo comprar con SNAP

- Cerveza, vino, licores, cigarrillos o tabaco
- Alimentos calientes o alimentos que se consumirá en la tienda
- Cualquier artículo no alimenticio, tal como:
  - alimentos para mascotas
  - jabones y productos de papel
  - artículos para el hogar
- Vitaminas y medicamentos
- Animales vivos
- Artículos con una etiqueta de información suplementaria (“Supplement Facts”)

Supplement Facts

Serving Size 1 Tablet

Amount Per Serving		% Daily Value for Children Under 4 Years of Age	% Daily Value for Adults and Children 4 or more Years of Age
Calories	5		
Total Carbohydrate	1 g	†	< 1%*
Sugars	1 g	†	†
Vitamin A (50% as beta-carotene)	2500 IU	100%	50%
Vitamin C	40 mg	100%	67%
Vitamin D	400 IU	100%	100%
Vitamin E	15 IU	150%	50%
Thiamin	1.1 mg	157%	73%
Riboflavin	1.2 mg	150%	71%
Niacin	14 mg	156%	70%
Vitamin B_6	1.1 mg	157%	55%
Folate	300 mcg	150%	75%
Vitamin B_{12}	5 mcg	167%	83%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
† Daily Value not established.

Other ingredients: Sucrose, sodium ascorbate, stearic acid, gelatin, maltodextrins, artificial flavors, dl-alpha tocopheryl acetate, niacinamide, magnesium stearate, Yellow 6, artificial colors, stearic acid, palmitic acid, pyridoxine hydrochloride, thiamin mononitrate, vitamin A acetate, beta-carotene, folic acid, cholecalciferol, and cyanocobalamin.

Una dieta balanceada incluye frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos y proteínas. Para obtener información sobre una alimentación saludable y recetas rápidas y sencillas, visite el sitio web de Nutrición Comunitaria de la URI.

uri.edu/community-nutrition

¿Sabía?

¡Puede duplicar sus beneficios de SNAP en el mercado de agricultores! Por cada $1 que gaste utilizando sus beneficios de SNAP, recibirá $1 adicional en Bonus Bucks para gastar allí mismo.

Un ejemplo de cómo utilizar los fondos de SNAP para obtener dinero extra para gastar:

1. Lleve su tarjeta EBT (SNAP) a la mesa de bienvenida del mercado de agricultores. Deslícela para indicar la cantidad que desea gastar. Supongamos que desea gastar $3 de sus beneficios de SNAP.

2. $3 de sus beneficios SNAP le da $3 en fichas Fresh Bucks para usar con los vendedores.

3. También recibe $3 en fichas de bonificación para gastar en frutas, verduras y hierbas frescas desde los agricultores locales.

Para encontrar un mercado local cerca de usted, visite **farmfreshri.org/programs/farmers-markets.**

Este documento fue creado en colaboración con el Departamento de Salud de Rhode Island. Hecho posible con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.