



# ¿Qué puedo comprar con SNAP?

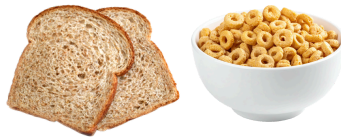
## ¿Hay cambios en lo que puedo comprar con SNAP?

**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.



### 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

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).

# 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	2500 IU	100%
(50% as beta-carotene)		
Vitamin C	40 mg	100%
Vitamin D	400 IU	100%
Vitamin E	15 IU	100%
Thiamin	11 mg	100%
Riboflavin	12 mg	100%
Niacin	14 mg	100%
Vitamin B6	11 mg	100%
Folate	300 mcg	100%
Vitamin B12	5 mcg	100%

\* Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.  
† Daily Value not established.

Other Ingredients: Sucrose, sodium ascorbate, stearic acid, gelatin, maltodextrin, artificial flavors, D-alpha-tocopheryl acetate, niacinamide, magnesium stearate, Yellow 6, artificial colors, stearic acid, pantoic 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](http://uri.edu/community-nutrition)

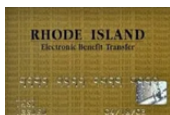
## ¿Sabía?

¡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](http://farmfreshri.org/programs/farmers-markets).

