



THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



COMPRAS RÁPIDAS Y FÁCILES EN LÍNEA CON **SNAP EBT**

¿Comprando desde casa? Aquí hay algunos consejos para aprovechar su dinero al máximo.



Tiendas que aceptan SNAP EBT en línea: Walmart, Amazon, ALDI, BJ's, Price Rite y Stop & Shop

Consejos Para Ahorrar Dinero:

- 1 La búsqueda predeterminada ordena los elementos como mejor coincidencia ("Best Match"). Elija ordenar el precio de menor a mayor ("Price: low to high") para ver las mejores ofertas.
- 2 El **precio unitario** aparece junto a los precios: utilícelo para ver cuál es la mejor compra.
- 3 Refina su búsqueda por rango de precio deseado. En "Precio" ("Price") en el lado izquierdo, ingrese el precio **mínimo al máximo deseado**.
- 4 Recuerde buscar la etiqueta "**SNAP EBT elegible**" cuando haga clic en el nombre del producto o clasifique los productos haciendo clic en "**SNAP Elegible**" para refinar su búsqueda.



¿Buscando más información sobre qué artículos se pueden comprar con SNAP/EBT?

Consulte la lista de alimentos elegibles del USDA visitando:
<https://www.fns.usda.gov/snap/eligible-food-items>

NOTA: Los fondos de SNAP EBT no pueden pagar los gastos de envío o entrega. Ayuda tener registrada una tarjeta de crédito o débito para cuando desee pagar artículos que no son elegibles para SNAP, cuando su pedido no cumpla con el mínimo, se cobren tarifas de envío o cuando se agoten sus fondos de SNAP.

¡Obtenga la Máxima Nutrición por su Dólar!

- ¿Sabía que las **frutas y verduras enlatadas, congeladas y frescas** son opciones saludables?
- Los **granos integrales** como el **pan de trigo integral, la avena y el arroz integral** tienen fibra que le ayuda a mantenerse satisfecho por más tiempo.
- Cuando busque leche o jugo, elija **leche natural baja en grasa** en lugar de leche con sabor y **jugo 100%** en lugar de jugo 10%, ya que nos proporcionan vitaminas y minerales y no tienen azúcares añadidos.
- Lea la etiqueta de información nutricional y elija artículos con un **porcentaje de valor diario** cercano al **5% o menos en sodio, grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos**.



Una nota para las frutas y verduras enlatadas:
Cuando pueda, elija frutas en jugo 100% natural y verduras que sean "bajas en sodio".

Vea más detalles sobre los supermercados participantes al dorso.



COMPRAS RÁPIDAS Y FÁCILES EN LÍNEA CON SNAP EBT (continuado)

Puntos que debe conocer:



Visite:

<https://walmart.com/grocery>

- Para ver los artículos en oferta en su categoría de búsqueda, seleccione "Revertir" ("Rollback") artículos en "Ofertas Especiales" ("Special Offers").
- Servicio de entrega está disponible en todas las ubicaciones. Se aplican gastos de envío.
- Al conectar su tarjeta EBT a su cuenta, podrá usar EBT Online sin mínimos de compras.
(Espere hasta 24 horas para que el mínimo de compras tome efecto en su cuenta)

Puntos que debe conocer:



Visite:

www.amazon.com/snap

- Si aún no es cliente de Amazon, necesita crear una cuenta.
- Clientes pueden usar sus beneficios de SNAP EBT para comprar artículos en:
 - **Amazon Fresh**-Para recibir la entrega gratuita en pedidos de Amazon Fresh tiene que gastar \$35 o más (\$50 en regiones seleccionadas) de productos elegibles.
 - **Amazon Groceries**- Si no es miembro Prime, puede recibir entrega gratuita en Amazon.com pedidos de comestibles comprando \$ 25 o más de productos elegibles.

Puntos que debe conocer:



**ALDI & Price Rite
con Instacart**

Visite:

<https://www.instacart.com>
• descargue la aplicación móvil de Instacart

- Asegúrese de ingresar la información de su tarjeta SNAP EBT como forma de pago relacionado a su cuenta de Instacart.
- Al buscar artículos en la aplicación móvil, puede agregar un filtro seleccionando Explorar > la elegibilidad de EBT (EBT Eligibility) y seleccionando "Solo artículos elegibles para EBT" (Only EBT-eligible items) para ver solo los artículos elegibles para EBT. Si está navegando artículos desde la página de inicio de una tienda, toque o haga clic en el producto específico para ver si es EBT SNAP elegible. Si es elegible, dirá EBT por encima del precio del artículo.
- La tarifa de envío estándar comienza en \$ 3.99 para pedidos el mismo día sobre \$35. Los pedidos de recogida no tienen cargo por servicio.



COMPRAS RÁPIDAS Y FÁCILES EN LÍNEA CON SNAP EBT

(continuado)

Puntos que debe conocer:



Visite:

<https://www.bjs.com/help/ebt/>

- Los **pagos de SNAP EBT** se pueden realizar en BJs.com para la recogida gratuita, el envío y la entrega en el mismo día.
- Durante el proceso de pago, necesitará su número de tarjeta EBT y pin. También puede seleccionar múltiples métodos de entrega al pagar con SNAP EBT, incluida la recogida gratuita, el envío y la entrega en el mismo día.
- Usted verá el balance de su cuenta EBT y la cantidad de artículos elegibles en su carro. Su saldo de EBT debe ser mayor que la cantidad de un artículo individual para que EBT se utilice para el pago.

Puntos que debe conocer:



Visite:

<https://stopandshop.com/home>

- Se requiere una tarjeta de crédito / débito para realizar una compra utilizando una tarjeta EBT para cubrir cualquier costo que no sea elegible con SNAP.
- No hay mínimos de pedido una vez que haya agregado una tarjeta EBT a su perfil de cuenta en Información de Pago.
- Asegúrese de aplicar todos los cupones y códigos promocionales **antes** de intentar usar los beneficios de SNAP con su pedido.

¡Planear sus comidas le ayuda a ahorrar dinero, desperdiciar menos alimentos y hacer comidas más saludables! Siga estos 3 pasos útiles:

1

Antes de Comprar

- Tome nota de lo que ya tiene en la nevera, alacena y refrigerador
- Planee sus comidas alrededor de los favoritos de su familia y alimentos en descuento
- Escriba lo que va a comer para cada comida por 1 semana o ¡lo que a usted le sirva!
- Haga una lista del mercado de acuerdo a su plan de comidas

2

Al Comprar

- Siga su lista del mercado y compre en su mayoría marcas de la tienda
- Elija frutas y vegetales enlatados y congelados
- Compre frutos frescos de temporada (¡Sabem mejor y cuestan menos!)
- Limite los alimentos preparados y las comidas congeladas

3

Después de Comprar

- Guarde los alimentos fríos en el refrigerador o la nevera
- Ponga alimentos más viejos al frente y coloque los artículos nuevos detrás de ellos
- Trate de preparar ingredientes el fin de semana o cuando tenga un poco más de tiempo
- Etiquete y escriba la fecha en sus alimentos para que los use antes de que se echen a perder