

Los Beneficios de SNAP ayudan a las Familias

Los comestibles son caros. Los dólares del SNAP pueden ayudar a pagar alimentos y liberar dinero para pagar otras facturas. Utilice los beneficios de SNAP para comprar alimentos saludables en la tienda de comestibles, en línea y también en el mercado agrícola. Estos consejos le ayudarán a comprar de manera inteligente con sus beneficios SNAP.



Planifique, Compre y Coma con Inteligencia



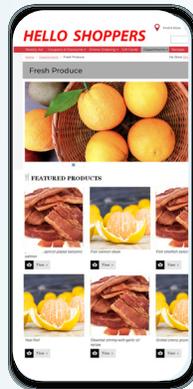
En la Tienda de Comestibles

- Los beneficios del SNAP pueden utilizarse para comprar frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas, carnes, leche y huevos.
- Compruebe su saldo de EBT antes de ir al supermercado. Visite el sitio web www.ConnectEBT.com para ver cuánto dinero hay disponible en su tarjeta antes de comprar.
- Planifica las comidas con alimentos en oferta. Consulta los anuncios de rebajas semanales y crea comidas con frutas, verduras y carnes magras.



Comprar en Línea

- Algunas tiendas ahora aceptan SNAP para comprar alimentos en línea
- Escanee el código QR de la derecha o visite <https://www.myplate.gov/app/shopsimple>. En la sección Explore puede buscar SNAP EBT Savings para encontrar una tienda.
- Elija una tienda que acepte SNAP y siga las instrucciones del sitio web de la tienda para crear una cuenta.
- Introduzca los datos de su tarjeta SNAP/EBT. Añada otra forma de pago para los artículos que no puede pagar con SNAP, como artículos no alimentarios y cualquier tarifa de la tienda.
- Compruebe las rebajas en línea antes de comprar, ya que pueden ser diferentes de las rebajas en la tienda.



En el Mercado de Agricultores

- Vaya al mercado con frecuencia para comprar productos de temporada, saben mejor y pueden costar menos que en otras épocas del año.
- Compre plantas de hortalizas y hierbas con sus beneficios del Programa SNAP y cultive las suyas propias en casa.
- Compruebe el saldo de su tarjeta SNAP antes de visitar el mercado para saber cuánto tiene que gastar.
- Muchos mercados ofrecen programas de igualación para duplicar sus dólares de SNAP cada vez que compre. El doble de dólares puede ayudarle a comprar más productos frescos. Visite la carpa de los gerentes del mercado o www.marylandmarketmoney.org/mmmlocations para ver el mercado más cercano a usted, si participa en este programa.



Ponte en Acción:

Utilice la aplicación Shop Simple con MyPlate

- Escanea este código QR con la cámara de tu móvil.
- Utiliza las herramientas de la App.
 - Encuentra tiendas y mercados agrícolas que aceptan beneficios.
 - Crear una lista de la compra.
 - Planificar las comidas.



Consejos Inteligentes

para Aprovechar al Máximo sus Beneficios



PLANIFIQUE - sus comidas entorno a los productos de temporada y los artículos de oferta para aprovechar al máximo su dinero en alimentos. Haga una lista de compras y sígala. No compre cuando tenga hambre. Alargue los beneficios a lo largo del mes añadiendo frijoles y lentejas como proteínas de bajo coste en sus comidas.



COMPRAR - Busque marcas de la tienda en lugar de comprar artículos de marca. Abastézcase de productos básicos de la despensa, como tomates, arroz y frijoles enlatados cuando estén en oferta. Si encuentra rebajas en artículos que puede utilizar, comprar más puede ahorrarle dinero a largo plazo.



COME - Cocina una vez y come dos veces! Cuando prepares las comidas, guarda las sobras para comerlas al día siguiente. Las sobras también se pueden congelar para comerlas más tarde.

Para más información, síganos @eatsmartmd en:



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la Universidad están disponibles para todos sin importar la raza, el color, el sexo, la identidad o expresión de género, la orientación sexual, el estado civil, la edad, el origen nacional, la afiliación política, la discapacidad física o mental, la religión, la condición de veterano protegido, la información genética, la apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.

