

¿Tiene SNAP/EBT? Consiga frutas, verduras y frijoles **GRATIS**.

Por cada \$1 que gaste con los beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP/Electronic Benefit Transfer, EBT*), obtenga \$1 en una tarjeta de Get the Good Stuff para pagar su próxima compra de alimentos elegibles.



¿Qué alimentos son elegibles para el programa Get the Good Stuff?



- Frutas, verduras, frijoles y lentejas frescos, congelados, enlatados y secos sin azúcar, sal ni grasa añadidos.

¿Cómo saber si un alimento congelado, enlatado o seco es elegible?

- Fíjese si tiene **azúcar añadido** en la etiqueta de información nutricional en la parte posterior del producto envasado. Si la etiqueta indica 0 gramos de azúcar añadido, el producto puede ser elegible.
- Fíjese si tiene **sal y grasa añadidas** en la lista de

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size	1 Cup (87g)
Amount Per Serving	
Calories	25
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
<small>Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium</small>	
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

ingredientes del producto envasado. Si están presente, no será elegible.

- Los alimentos con un solo ingrediente, como una fruta, un vegetal, una hierba, los frijoles o las lentejas son elegibles.

¿Cuáles son algunos ejemplos de sal, grasa y azúcar añadidos en una lista de ingredientes?

Algunos ejemplos son:

- **Sales:** sal marina, benzoato de sodio, cloruro de sodio, glutamato monosódico (Monosodium Glutamate, MSG)
- **Grasas:** aceite, mantequilla, margarina, manteca de cerdo
- **Azúcares:** azúcar de caña, jarabe, miel, concentrado de puré de fruta



Inscríbase en Get the Good Stuff visitando el mostrador de atención al cliente de un supermercado participante. Para obtener más información o una lista de los supermercados participantes, visite nyc.gov/health/goodstuff o envíe un correo electrónico a getthegoodstuff@health.nyc.gov.

***SNAP/EBT:** Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria/transferencia electrónica de beneficios. EBT es un sistema electrónico para pagar alimentos utilizando los beneficios de SNAP. Para obtener más información sobre SNAP y otros programas de asistencia alimentaria, llame al **311** o visite access.nyc.gov.

