



¡Maximice sus beneficios de SNAP!



Los beneficios de SNAP, el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (anteriormente conocido como el programa de cupones de alimentos), son una forma excelente de recibir un poco de ayuda para comprar la comida que usted y su familia necesitan para estar sanos. Aun con la asistencia alimentaria, puede ser difícil llegar a fin de mes con su presupuesto. Los beneficiarios de SNAP tienen disponibles algunos programas adicionales que pueden ayudarlos con algunos de sus gastos. Estos programas se indican a continuación, junto con consejos que puedan ayudarlo a maximizar el dinero que gasta en alimentos.

Los beneficiarios de SNAP tienen derecho a:

- **Una factura más baja de electricidad**

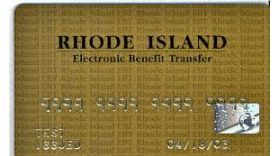
Envíe una copia de su carta de aprobación de SNAP o de su aviso trimestral a la red nacional de energía eléctrica y se le cobrará una tarifa más baja por kilovatio. Esta tarifa residencial de bajos ingresos, el A-60, disminuirá su factura mensual.

- **Un teléfono particular más barato**

Envíe una copia de su carta de aprobación de SNAP o de su aviso trimestral a Verizon o Cox Communications para recibir el servicio Lifeline de bajo costo.

- **Programa de desayunos y almuerzos escolares gratuitos**

Envíe una copia de su carta de aprobación de SNAP o de su aviso trimestral a la escuela de su hijo para asegurarse de que reciba desayuno y almuerzo gratuitos a través del programa de comidas escolares.



Maximice sus beneficios de SNAP:

- Los beneficios de SNAP pueden acumularse por hasta doce meses. Si desea, puede ahorrar sus beneficios para comprar comida al por mayor o llenar su congelador. Si tiene beneficios sobrantes a fin de mes porque obtuvo buenos descuentos o utilizó bien sus cupones, los beneficios restantes permanecerán en su cuenta para que pueda utilizarlos en el futuro.
- En el verano, algunos mercados de agricultores ofrecen “fresh bucks.” Los “fresh bucks” son vales que se le entregan a los beneficiarios de SNAP que utilicen su tarjeta EBT en el mercado. Los vales pueden ser utilizados para comprar fruta y verdura fresca.
- Asegúrese de que DHS sepa sobre sus costos de cuidado infantil, manutención infantil, atención médica y alojamiento. Estos gastos pueden aumentar sus beneficios de SNAP.
- Aun los beneficios mensuales mínimos de SNAP pueden ayudarlo a comprar algunas comidas todos los meses. Encontrará algunas sugerencias al dorso de este folleto.



Proyecto SNAP Outreach de URI: 1-866-306-0270

Prepare el desayuno, almuerzo y cena por \$16.00

Medio galón de leche descremada al 2 %	\$2.69	Arroz integral 14 oz.	\$2.29
Avena, 18 oz.	\$2.49	Tomates 28 oz.	\$1.49
Atún 5 oz.	\$1.69	Frijoles verdes 14.5 oz.	\$0.79
Frijoles negros 15.5 oz.	\$0.69	Piña 20 oz.	\$1.69
Pasta de trigo integral	\$1.59		

Total: \$15.41

Los precios de su supermercado local pueden ser distintos.

\$\$\$

Ahorre en el supermercado

\$\$\$

Haga una lista de compras

- Permite ahorrar el combustible que gasta en viajes adicionales al supermercado
- Disminuye la probabilidad de hacer compras impulsivas
- Mantenga una lista al alcance

Controle sus desperdicios

- Cuando se desperdicia comida se desperdicia dinero
- Reduzca, reutilice o recicle alimentos
- ¿Las bananas están demasiado maduras? Recíclelas en un pan de banana o en un licuado

Sentido común con los cupones

- Utilice cupones solo para alimentos que comería normalmente
- Busque cupones en periódicos y revistas

Compre alimentos básicos

- Compre alimentos básicos cuando estén en oferta, como atún, pastas o salsa de tomate.

Compre alimentos congelados

- Si no está seguro de cuándo va a utilizarlo, es mejor que lo compre congelado. Los alimentos congelados duran más.

Las comidas precocinadas son más caras

- Considere cuánto tiempo realmente se ahorra al comprar ciertas comidas precocinadas.
- Cortar sus propias verduras le ahorra dinero, además de que se mantienen por más tiempo que las precortadas.

Ahorre comprando productos con la marca de la tienda

- Los productos con la marca de la tienda tienen un valor nutritivo similar al de otras marcas.
- Muchas veces no se puede diferenciar el sabor de los productos con la marca de la tienda del sabor que tienen los productos de otras marcas.

Busque ofertas

- Planifique sus menús en base a los artículos de oferta, en particular en el caso de los artículos más caros como la carne.
- Compre varios paquetes de carne de oferta y congélelos.

Compre alimentos enlatados

- Los alimentos en lata suelen ser más baratos que los productos frescos. Compre fruta enlatada con sus propios jugos, sin jarabes espesos. Busque las verduras con bajo contenido de sodio o "sin sal agregada".

Si desea más información sobre el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) comuníquese con el Proyecto SNAP Outreach de URI llamando al 1-866-306-0270.

Los consejos para ahorrar son del SNAP-Ed Nutrition Education Program de la Universidad de Rhode Island. ¿Tiene preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-Food-URI.