

## Compre de manera inteligente

Existen algunas restricciones sobre qué puede comprar con su tarjeta de beneficios de SNAP. Por ejemplo, no puede comprar artículos que no sean alimentos, alimentos calientes, artículos que se consuman en la tienda, cerveza, vino, cigarrillos y tabaco.

Su tarjeta de beneficios de SNAP está destinada a ayudar a proveer alimentos saludables para usted y su familia. Úsala para comprar:

- Panes y cereales
- Frutas y vegetales
- Carne, pescado y aves de corral
- Productos lácteos
- Semillas y plantas para producir alimentos para su familia

Cultivar en un jardín es una excelente manera de ayudar a que sus niños les gusten las frutas y verduras. Su tarjeta de beneficios de SNAP le permitirá comprar semillas para iniciar su propio jardín familiar.

### Planea con inteligencia. Compra con inteligencia. Cocina con inteligencia. Come con inteligencia.

Cocinar en casa anima a toda la familia a comer sano y le ahorra dinero. ¡El programa Comer de Manera Inteligente (Eat Smart Idaho) de Idaho le puede ayudar con recetas saludables de alimentación, listas de compras, e incluso clases de cocina gratuitas para estirar cada dólar! Comience hoy y visite [uidaho.edu/extension/eatsmartidaho](http://uidaho.edu/extension/eatsmartidaho).

Si recibe SNAP, sus niños en edad escolar también pueden calificar para el Programa de Alimentación Escolar (School Meal Program) en su escuela local. Para obtener más información póngase en contacto con la escuela de su hijo.

Estos beneficios son para usted y su familia. Asegúrese de proporcionar información precisa. Si alguna información que ya ha proporcionado no es cierta, tal vez tenga que devolver los beneficios que ha recibido y enfrentar sanciones o multas. El comercio, la venta, el regalo, la compra o la transferencia de los beneficios de SNAP es ilegal y puede resultar en la pérdida de beneficios de forma permanente.

## Información que proporciona

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), el Departamento de Salud y Bienestar tiene prohibido discriminar sobre la base de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, póngase en contacto con:

USDA, Director, Office of Civil Rights  
1400 Independence Ave S.W.  
Washington, D.C. 20250-9410  
Fax: (202) 690-7442  
Email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

El USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.



# Alimentos y nutrición

Bienvenido al Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. Estamos aquí para ayudar a construir familias fuertes mediante alimentos saludables y nutrición.

¡Conozca los servicios que hay disponibles para usted!  
Visite en línea [211.idaho.gov](http://211.idaho.gov) o llame 2-1-1. Vea la versión en línea interactiva en [livebetteridaho.org](http://livebetteridaho.org).



July 2019  
HW0518



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE

# “Me encanta que comamos juntos”.

Los niños que comen regularmente con su familia les va mejor en la escuela. Podemos ayudarle a planear las listas de compras y comprar alimentos saludables para que pueda cocinar comidas saludables en casa con su familia.

## Beneficios alimenticios y nutricionales de SNAP

SNAP significa en inglés Programa Complementario de Asistencia Nutricional (*Supplemental Nutrition Assistance Program*) (antes Cupones de Alimentos). Ayudamos a que las familias de Idaho lleven alimentos saludables a la mesa.

Las familias elegibles deben obtener una tarjeta como de débito para usarla en el supermercado, las tiendas de los granjeros y otros lugares de venta de alimentos. También le podemos ayudar a encontrar clases de cocina y recursos para preparar alimentos saludables en casa.

### ¿Cómo lo solicito?

Para saber si es elegible para el programa SNAP de Idaho, puede hacer su solicitud en una de nuestras ubicaciones en el estado o llamar al **1-877-456-1233**. Para determinar su elegibilidad, vamos a necesitar su ingreso mensual, número de integrantes en su hogar, recursos (como cuentas de ahorro), y situación ciudadana. Cualquier residente de Idaho puede solicitar los beneficios de SNAP.

También puede visitar nuestro sitio en internet [www.livebetteridaho.org](http://www.livebetteridaho.org).

La cantidad de su beneficio mensual de SNAP de determina con base en el número de integrantes en su hogar y los ingresos.

### ¿Cómo puedo usar mis beneficios de SNAP?

Su tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT) funciona igual que una tarjeta de débito. Podrá usar sus beneficios SNAP el mismo día de cada mes.

Debe utilizar su tarjeta EBT cuando compre alimentos usando sus beneficios de SNAP. Los alimentos elegibles solo se pueden comprar con los fondos disponibles en su tarjeta EBT en el momento de la compra.

El día del mes en que estarán disponibles sus beneficios SNAP se asignará a su familia según el último número del año de nacimiento del titular de la tarjeta EBT (p. ej., año 1979 = 9.º día del mes).

Si necesita saber qué día va a recibir sus beneficios SNAP cada mes, entre o abra una cuenta en [idalink.idaho.gov](http://idalink.idaho.gov).

## Cosas importantes que nos debe decir

**Debe notificar los cambios para el décimo día (10.º) del mes siguiente al mes en el que ocurrió el cambio.**

### Para reportar cambios:

llame al **1-877-456-1233**  
email [mybenefits@dhw.idaho.gov](mailto:mybenefits@dhw.idaho.gov)  
fax **1-866-434-8278**

Está obligado a notificar:

- Cuando el ingreso para el tamaño de su hogar exceda el límite especificado en nuestro sitio web en [livebetteridaho.org](http://livebetteridaho.org).
- Si algún miembro de la familia tiene entre 18 y 49 años de edad y no tiene niños que vivan en su hogar, usted debe notificar cuando sus horas de trabajo caen por debajo de las 80 horas por mes, o cuando dicho familiar ya no esté trabajando.

Debe notificarlo antes de que transcurran 10 días:

- Si algún miembro de la familia gana \$3500 o más en ganancias de lotería o apuestas, usted debe notificar dichas ganancias dentro de los 10 días de haber recibido el dinero.

También puede notificar:

- Cambios en el tamaño de su hogar
- Cuando se mude y cambie de dirección
- Cuando su hijo menor cumpla 18 años
- Cuando alguien en su hogar sea encarcelado por más de 30 días

Notificar estos cambios le ayudará a asegurarse de recibir los beneficios de SNAP para los que es elegible.

## Cosas importantes que debe saber

Tenemos que trabajar juntos para asegurarnos que sus beneficios sean exactos y continúan. Esto es lo que debe hacer:

- Si usted puede trabajar, debe estar trabajando, buscando trabajo activamente, o participando en nuestros programas de capacitación laboral.
- Usted tendrá que completar y presentar la información solicitada por el Departamento que se necesita para determinar su elegibilidad para los beneficios en curso, así que revise el correo para obtener información de nosotros.
- Si usted tiene una situación en la que su hijo debe recibir la manutención infantil, debe cooperar con Manutención (Child Support Services) a fin de recibir los beneficios de SNAP.

### Su tarjeta EBT

Para verificar su saldo, reportar tarjetas perdidas o robadas, o solucionar cualquier tipo de transacción, puede llamar al servicio de atención al cliente de Fidelity Information Services (FIS) las 24 horas del día, llamando al **1-888-432-4328** o al **1-800-377-3529** para TTY. También puede consultar la información de su cuenta en [idahoquestcard.com](http://idahoquestcard.com).

**Estos beneficios son para usted y su familia. Asegúrese de proporcionar información precisa. Si alguna información que ya ha proporcionado no es cierta, tal vez tenga que devolver los beneficios que ha recibido y enfrentar sanciones o multas. El comercio, la venta, el regalo, la compra o la transferencia de los beneficios de SNAP es ilegal y puede resultar en la pérdida de beneficios de forma permanente.**