

# Maximice sus beneficios de WIC y SNAP



**¿Alguna vez se quedó sin comida y no tuvo dinero para comprar más?  
¿Está su familia teniendo dificultad en comprar alimentos saludables?**

Es posible que pueda obtener ayuda del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) o del Programa de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (WIC).

**Si bien ambos programas brindan servicios similares, existen diferencias en cuanto a quién puede presentar una solicitud, qué se necesita para solicitar y qué beneficios se brindan.**



Busque la versión electrónica

## Elegibilidad para el programa WIC

WIC es un programa de nutrición suplementaria que asiste a mujeres embarazadas, lactantes o en posparto, bebés y niños con riesgo nutricional hasta que cumplen 5 años.

- Los papás, abuelos y padres adoptivos pueden solicitar los beneficios de WIC para los familiares que califiquen.
- Las pautas de ingresos para el programa WIC son iguales o inferiores al 185 % del umbral de pobreza federal (FPL).
- Si recibe beneficios de Medicaid (HUSKY A, C o D), SNAP o TFA, usted califica para recibir los beneficios de WIC.
- Otros requisitos incluyen mostrar prueba de identidad y residencia en Connecticut. WIC no hace preguntas sobre la situación migratoria.

<https://portal.ct.gov/dph/WIC/WIC#48077>

## Beneficios del programa WIC

WIC proporciona alimentos nutritivos, educación nutricional, apoyo para la lactancia y referencias.

- Los alimentos de WIC se eligen según su valor nutricional y los estándares del USDA.
- Aunque los beneficios WIC provee un valor en efectivo para frutas y vegetales, sin embargo no provee una cantidad en dólares para comprar los otros alimentos WIC.
- WIC provee cantidades y tipos de alimentos específicos aprobados en el programa WIC según su categoría (embarazada, lactante, mujer en período de posparto, lactante o niño) y las necesidades nutricionales.



Los beneficios proporcionados en la tarjeta eWIC son válidos por 30 días y **no se transfieren** s DIAS i no se utilizan.

## Elegibilidad SNAP

SNAP brinda beneficios para complementar el presupuesto de alimentos de la familia.

- La elegibilidad para los beneficios de SNAP se basa en los ingresos y bienes del hogar.
- Se considera un hogar a toda las personas ya sea familiar o no relacionada que viven bajo el mismo techo y que generalmente comparten las comidas.
- Los beneficios SNAP mensuales se basan en los ingresos del hogar.
- Las pautas del programa SNAP son iguales o inferiores al 200 % del FPL.
- Otros requisitos incluyen mostrar prueba de identidad y residencia en Connecticut.

<https://portal.ct.gov/SNAP>

## Beneficios SNAP

SNAP proporciona una cantidad mensual en dólares que se utilizará para comprar alimentos para usted o su familia. Los beneficios son:

- Calculado en base al número de miembros del hogar que califican para el tamaño del hogar.
- Se proporciona mensualmente al hogar con una tarjeta de Transacción de Beneficios Electrónicos (EBT).



Los beneficios de SNAP se **transfieren** al mes siguiente si no se utilizan.

## ✔ WIC permite:

- Leche, queso y yogur
- Cereales fríos o calientes y cereales integrales (pan, pasta, arroz integral, trigo integral y tortillas de maíz)
- Mantequilla de maní, habichuelas, huevos y tofu
- Cantidad en dólares para frutas y vegetales
- Jugo 100% de frutas y vegetales
- Alimentos para bebés (cereales, frutas y vegetales y fórmula)
- Pescado enlatado disponible para ciertas categorías de mujeres embarazadas y lactantes

## ✘ WIC no permite:

Cualquier alimento no mencionado con anterioridad. Para artículos específicos que no están permitidos, consulte la Guía de alimentos aprobados por WIC de Connecticut y busque las casillas No comprar.

<https://portal.ct.gov/DPH/WIC/Approved-Food-Guide>

## ✔ SNAP permite:

En general, cualquier alimento básico se puede comprar con los beneficios de SNAP, incluidos los alimentos básicos que constituyen una parte importante de la alimentación de una persona y, por lo general, se preparan en casa y se consumen como comida.



Las 4 categorías de alimentos básicos son: Frutas y vegetales; carne, aves y pescado; productos lácteos; panes y cereales.

Otros alimentos como bocadillos y bebidas no alcohólicas o bebidas energéticas, que tienen una etiqueta de "Información nutricional", así como semillas y plantas, que producen alimentos para que los consuma el hogar.

## ✘ SNAP no permite:

Artículos no alimentarios: Cerveza, vino, licor, cigarrillos o tabaco; vitaminas/suplementos, medicamentos; animales vivos (excepto pescados/mariscos); alimentos calientes o preparados aptos para consumo inmediato.

Cualquier artículo no alimentario: Alimentos para mascotas; productos de limpieza; productos de papel u otros artículos domésticos; artículos de higiene o cosméticos.

Para obtener una lista completa, visite:

<https://www.fns.usda.gov/snap/eligible-food-items>

**Si califica tanto para SNAP como para WIC**, puede recibir beneficios de ambos. Las compras inteligentes y los hábitos alimenticios saludables pueden ayudarlo a ampliar sus beneficios para maximizar el valor para su familia.

**Si necesita más asistencia con la comida**, comuníquese con su oficina local de WIC, 211 o haga clic en los enlaces a continuación.

<https://www.211ct.org>  
[www.ctfoodshare.org](http://www.ctfoodshare.org)  
[www.connect.ct.gov](http://www.connect.ct.gov)



## Prepárese antes de comprar:

- Revise sus armarios y refrigerador para planificar su lista de compras. Utilice primero los artículos sobrantes para evitar que los alimentos se desperdicien o se echen a perder.
- Vea folletos de ventas semanales, cupones y ahorros de la tienda para crear su lista de compras. ¡Compre las rebajas!
- Revise su lista de beneficios familiares de WIC para ver sus beneficios disponibles. Preste atención a las fechas de inicio y en que vencen sus beneficios.
- Comience su lista de compras con los artículos aprobados por WIC que planea comprar. Los beneficios de SNAP se pueden utilizar para otros artículos que WIC no proporciona, como carne, sopas enlatadas, bocadillos y comidas congeladas.
- Antes de comprar, verifique su balance disponible en la tarjeta SNAP llamando al **1-888-328-2666** o en línea visitando <http://www.mydss.ct.gov>



## Mientras compra:

- No haga compras que no estén en su lista.
- No puede encontrar un artículo de WIC, use la función de escaneo de la aplicación WICShopper para encontrar un sustituto aprobado por WIC.
- Mire las fechas de vencimiento para reducir el desperdicio de alimentos.



## En la caja:

- Entregue al cajero sus cupones y/o tarjeta de ahorros de la tienda.
- Utilice siempre su tarjeta WIC como primera forma de pago. Luego, use sus beneficios SNAP o cualquier otra forma de pago. Solicite y revise el recibo en la mitad de la operación antes de elegir "SI" para asegurarse de que los artículos aprobados por WIC provengan de su balance de beneficios de WIC y no de SNAP.
- ¿Utiliza las cajas de pago automático? Siga los mismos pasos enumerados anteriormente.

## Recordatorios de beneficios de WIC:

- Los beneficios son válidos por 30 días y no se acumulan al mes siguiente.
- Mire sus fechas de inicio y cuando vencen.
- Utilice todos sus beneficios para que pueda maximizar otros dólares disponibles para alimentos.
- Si necesita ideas de recetas sobre cómo usar los alimentos de WIC, pregunte a su personal local de WIC, visite la sección Yummy Recipes de la aplicación WICShopper o visite <https://www.snap4ct.org/recipes.html>



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.