



Hace a Wisconsin más saludable FoodShare makes Wisconsin Healthier

Los beneficios de FoodShare ayudan a las personas de bajos ingresos a comprar alimentos

Usted puede solicitar para FoodShare en línea en access.wi.gov o con su agencia por correo, teléfono o en persona. Usted necesitará tener una entrevista con un trabajador(a). Su entrevista se hará por teléfono, a menos que usted quiera tener la entrevista en persona en la agencia. Para encontrar su agencia llame al 1-800-362-3002 o vaya a dhs.wi.gov/em/CustomHelp.

Los beneficios de FoodShare vienen en una tarjeta plástica llamada tarjeta QUEST de Wisconsin. Esta tarjeta se usa de la misma manera que usted usa una tarjeta de crédito o de débito bancario. La mayoría de las tiendas que venden alimentos aceptan la tarjeta QUEST.

Para inscribirse, usted tiene que:

- Presentar una solicitud
- Tener una entrevista
- Cumplir con las reglas básicas del programa
- Proporcionar prueba de ciertas respuestas
- Tener ingresos iguales o inferiores a los límites del programa

No hay un límite de activos para FoodShare.

Las personas que vivan juntas, compren alimentos y preparen comida juntas, se consideran un “grupo familiar.” Los esposos y esposas y, en general, sus hijos menores de 22 años deben ser un solo grupo familiar.

Se toma en cuenta la mayoría de los tipos de ingresos. Después de sumar todos los ingresos del grupo familiar, algunos gastos (costos de cuidado de niños, sustento de menores pagado, etc.) son descontados de su ingreso bruto mensual para saber cuanto es su ingreso neto mensual. La cantidad de beneficios de FoodShare que usted reciba esta basada en el número de personas en su grupo familiar y el ingreso neto mensual.

Lo que puede comprar con los beneficios de FoodShare

Los beneficios de FoodShare pueden ser utilizados para comprar:

- Panes y cereales,
- Frutas y verduras,
- Carnes rojas, pescado y aves de corral,
- Productos lácteos, y
- Plantas y semillas para cultivar alimentos para que consuma su familia.
- Los alimentos en un envase que tengan una tasa de depósito no se pueden pagar con los beneficios de FoodShare o ser devueltos a cambio de crédito.

Los beneficios de FoodShare no se pueden usar para comprar:

- Productos no alimenticios incluyendo, alimentos para mascotas, jabones, productos de papel, artículos del hogar, artículos de cuidado personal, pasta dental y cosméticos,
- Bebidas alcohólicas y tabaco,
- Vitaminas y medicamentos,
- Ningún alimento que vaya a ser consumido en la tienda, o
- Alimentos calientes.

¡ELIJA ALIMENTOS QUE PROMUEVAN UN FUTURO MÁS SALUDABLE EN CADA ETAPA DE SU VIDA!

Encuentre el equilibrio entre la alimentación y la actividad física

- Asegúrese de mantenerse entre sus calorías necesarias.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 30 minutos diarios, la mayoría de los días de la semana.
- Unos 60 minutos al día de la actividad física puede ser necesaria para prevenir el aumento de peso.
- Para mantener la pérdida de peso, se requiere por lo menos de 60 a 90 minutos diarios de actividad física.
- Los niños y adolescentes deben permanecer físicamente activos por 60 minutos diarios, o la mayoría de los días.

Conozca los límites de grasas, azúcares y sal (sodio)

- Obtenga la mayor parte de sus fuentes de grasa de pescado, nueces y aceites vegetales.
- Limite el consumo de grasas sólidas como mantequilla, mantequilla en barra y manteca, como también, comidas que las contengan.
- Revise las etiquetas con los Factores Nutricionales para mantener las grasas saturadas, grasas trans, y sodio en niveles bajos.
- Escoja alimentos y bebidas que tengan niveles bajos de azúcar agregada. La azúcar agregada contribuye calorías con pocos o nada de nutrientes.

¿Quiere saber la cantidad de cada grupo de alimentos que necesita diariamente? Vaya a choosemyplate.gov/myplate/index.aspx e ingrese su información para averiguar y obtener un Plan de Alimentos Diario personalizado.

Si tiene preguntas comuníquese al 1-800-362-3002 o vaya a dhs.wi.gov/em/CustomerHelp.

El Department of Health Services (DHS) es un empleador y proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades. Si tiene alguna discapacidad y requiere acceder a esta información en un formato alternativo o en otro idioma, llame al (608) 266-3356 (voz) o al 1-888-701-1251 (TTY).

El U.S. Department of Agriculture (USDA) también prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo sobre la base de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, creencias políticas, estado civil, situación familiar o parental, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplican a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación de los derechos civiles, complete el [USDA Program Discrimination Complaint Form](http://www.usda.gov/complaint_filing_cust.html) (Formulario de Quejas por Discriminación del Programa del USDA), que puede encontrar por internet en www.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Para obtener más información sobre los asuntos relacionados con el programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español, o llamar a [State Information/Hotline Numbers](http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm) (haga clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en [fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm](http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm).

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio Federal de Transmisión) al (800) 877-8339 o al (800) 845-6136 (para español).

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

