Obtener cupones de alimentos es más fácil que pasar hambre.

Los cupones de alimentos ayudan a individuos y familias con pocos o ningún recurso a comprar alimentos.

¿Cómo puedo saber si puedo obtener ayuda?

Usted puede obtener ayuda si:

- Tiene bajos ingresos o trabaja por baja paga.
- Tiene o va a obtener un número de seguro social.
- Tiene que hacerse cargo de un menor o una persona mayor, o tiene que pagar por la manutención de un menor.
- Tiene altos gastos de renta, pagos de hipoteca o recibos de agua, teléfono o electricidad.
- Tiene un auto cuyo valor no es muy alto.

¿Cómo puedo obtener cupones de alimentos?

- Busque en el “government section” o páginas azules de su guía telefónica, bajo la sección de “social services department” o “welfare department”.
- Llame a la oficina de cupones de alimentos para hacer una cita con un empleado. Pregúntele qué documentos tiene que presentar. El empleado necesitará ver los recibos de su salario, renta, agua, teléfono, electricidad, y las órdenes de pago de manutención de un menor.
- En la oficina de cupones de alimentos podrá responder a algunas preguntas y firmar algunos documentos.
- Si no puede ir a la oficina de cupones de alimentos, puede mandar a un amigo o a un familiar a hablar con el empleado. O tambien puede llamar por teléfono a la oficina.

¿Pueden los inmigrantes legales obtener cupones de alimentos?

Hable con un empleado de la oficina de cupones de alimentos acerca del tema. Si usted no puede obtener cupones de alimentos, miembros de su familia que sean ciudadanos de los Estados Unidos podrian. Obtener cupones de alimentos no afecta los trámites para obtener su ciudadanía.

¿Puedo obtener ayuda si no estoy trabajando?

Sí. Si es capaz de trabajar, debe buscar empleo, aceptar una oferta de trabajo o capacitarse.

¿Y si soy mayor de edad o tengo alguna limitación física?

Si tiene más de 60 años de edad o tiene alguna limitación física, no tiene que buscar trabajo. Tambien puede reportar altos pagos de medicinas o servicios médicos que su seguro no cubra.

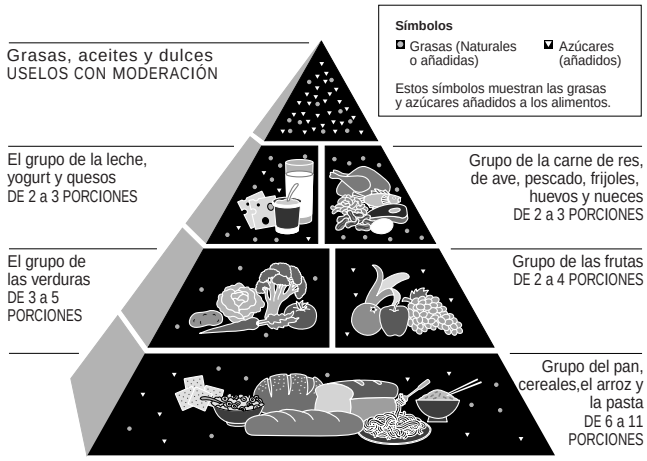
¿Son los cupones de alimentos como dinero en efectivo?

No. Los cupones de alimentos no se parecen a los billetes. Sólo puede usarlos para comprar comida. En algunas áreas, los cupones de alimentos vienen en forma de una tarjeta plástica que puede usarse como una tarjeta bancaria.

Una dieta saludable lo ayuda a tener un futuro sano, no importa su edad

- Los cupones de alimentos mejoran sus posibilidades de consumir una gran variedad de alimentos.
- La Pirámide Alimenticia le enseña como escoger alimentos para tener una dieta saludable.

La Pirámide Alimenticia: La guía diaria de selección de alimentos*



Source: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services

**La Pirámide Alimenticia es una guia para el adulto promedio.*

- Muévase! Camine, corra o juega con sus niños por lo menos media hora al día.
- Vigile su peso. Escoja alimentos bajos en grasa como frutas frescas, verduras y leche desnatada.
- Tome mucha agua.

Para mayor información, llame al:

O llame al número gratuito 1-800-221-5689

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
USDA es un proveedor de oportunidades y empleo igualitario.