

Con Sus Beneficios Para Comprar Alimentos...

Usted Puede Comprar...

- ◆ Leche y otros productos lácteos.
- ◆ Carne, pescado, pollo, huevos y granos.
- ◆ Cereales, arroz, pasta y otros productos de granos.
- ◆ Cualquier ingrediente usado para hornear o cocinar.
- ◆ Frutas y vegetales - Frescos, enlatados, congelados o secos.
- ◆ Productos frios del deli como ensaladas y sandwiches para ser consumidos en su hogar.
- ◆ Hielo y agua para el consumo humano.
- ◆ Fórmula para bebés, algunos alimentos dietéticos especiales y productos alimenticios "naturales" y "orgánicos."
- ◆ Semillas para jardinería y plantas alimenticias para sembrar en su hogar.



Usted No Puede Comprar...

- ◆ Ningún tipo de cerveza, bebidas alcohólicas o vino.
- ◆ Ningún tipo de productos con tabaco como cigarras, cigarrillos o productos similares.
- ◆ Productos que no sean alimenticios como productos de limpieza, shampoo, detergente, productos de papel de cualquier tipo, plástico para empacar, bolsas, etc.
- ◆ Productos farmacéuticos o medicinales: aspirina, antioxidantes, jarabes para la tos y garganta, gotas, vitaminas y suplementos minerales de cualquier tipo.
- ◆ Recipientes para preservar alimentos como tarros, frascos y contenedores para congelar.
- ◆ Ningún tipo de comidas "calientes" preparadas y listas para consumir como pollo asado caliente.
- ◆ Alimentos que no sean para humanos como alimentos para mascotas y semillas para pájaros.

Sus alimentos para comprar alimentos son ahora privados! Nadie más que usted y el cajero de la tienda se enterarán.

Conexiones Nutritivo

El programa Conexiones Nutricionales le enseñará acerca de:

- ◆ Planear comidas a bajo costo.
- ◆ Alimentos que lo mantendrán saludable.
- ◆ Seguridad alimenticia para conservar sus alimentos debidamente.
- ◆ Cómo comprar más alimentos con los beneficios que usted recibe.

Para obtener información adicional acerca del programa Conexiones Nutritivo ofrecido por la Extensión Cooperativa de la Universidad de New Hampshire llame al 1-800-366-3546. Para mayor información acerca del programa de beneficios alimenticios llame al 1-800-852-3345.

Belknap County 36 County Drive Laconia, NH 03246 527-5475	*Hillsborough County 329 Mast Rd. Goffstown, NH 03045 641-6060 (si hablar español)
Carroll County P.O. Box 860 Center Ossipee, NH 03814 539-3331	Merrimack County 315 Daniel Webster Hwy. Boscawen, NH 03303 796-2151
Cheshire County 800 Park Ave. Keene, NH 03431 352-4550	Rockingham County 113 North Road Brentwood, NH 03833 679-5616
Coos County 629A Main St. Lancaster, NH 03584 788-4961	Strafford County 259 County Farm Rd., Unit 5 Dover, NH 03820 749-4445
Grafton County Whole Village Center 258 Highland St. Plymouth, NH 03264 536-3720	Sullivan County 24 Main Street Newport, NH 03773 863-9200



La Universidad de New Hampshire Extensión Cooperativa es un educador y empleador ofreciendo igualdad de oportunidades. La Universidad de New Hampshire, el Departamento de Agricultura de los EEUU y los distritos de New Hampshire cooperando.

Esta publicación fué producida en cooperación con el servicio de alimentos y nutrición del Departamento de Agricultura de los EEUU, el Programa de Beneficios Alimenticios del estado de NH y la Extensión Cooperativa de la Universidad de NH. 4/04

CÓMO USAR SUS BENEFICIOS PARA COMPRAR ALIMENTOS

Los beneficios para comprar alimentos le ayudarán a adquirir más de los alimentos que usted necesita para mantener su familia saludable.



Conexiones Nutritivo

Como Usar Sus Beneficios Para Comprar Alimentos

La transferencia electrónica de beneficios abreviada en el idioma Inglés con las letras EBT permite llevar a cabo compras en la fila de un supermercado o tienda en forma privada!

Transferenda electronica de beneficios

Usando Su Tarjeta EBT



- ◆ Use su tarjeta EBT dónde quiera que vea la marca QUEST.
- ◆ Llame al número gratuito 1-888-997-9777 para obtener su balance para alimentos antes de que vaya de compras. Conserve sus recibos para revisar su balance.
- ◆ Usted no tendrá que pagar impuestos por los alimentos que compre con los beneficios para comprar alimentos.
- ◆ Usted deberá ser tratado de la misma forma como una persona es tratada cuando ella paga por alimentos en efectivo. Por ejemplo, usted puede usar "centavos" fuera de sus beneficios.
- ◆ Usted deberá usar sus beneficios alimenticios por lo menos una vez cada 90 días o sus beneficios se inactivarán y usted no podrá usarlos.

- ◆ Usted debería de pronto considerar el depósito directo de sus beneficios para efectivo en su cuenta bancaria. Este método no está disponible para sus beneficios alimenticios.
- ◆ Mantenga su tarjeta aún cuando su elegibilidad termine en caso de que usted necesite retornar al programa.
- ◆ Si usted deja el estado de New Hampshire antes de salir llame al representante asignado a su caso para saber si usted puede usar en otro estado la tarjeta EBT.

¿Quién Puede Usar La Tarjeta EBT?

- ◆ Los beneficios para comprar alimentos pueden ser usados por cualquier persona dentro de su hogar, incluyendo sus niños, pero ellos solamente puede ser usado para comprar alimentos permitido.

Su Número PIN Secreto

- ◆ Unicamente usted deberá saber su número de indentificación llamado PIN. Mantengalo en un lugar seguro! No escriba este número en la tarjeta EBT. Sus beneficios no serán reemplazados si alguien obtiene su número de indentificación personal (PIN)
- ◆ Si usted olvida su número PIN vaya a la oficina distrital y elija uno nuevo.
- ◆ Llame al número gratuito 1-888-997-9777 si su tarjeta EBT se extravía o es robada.



¿Cuándo están sus beneficios disponibles?

- ◆ Los beneficios para comprar alimentos estarán consignados en su cuenta a las 6:00 am del día 5 de cada mes. Los beneficios para efectivo están disponibles los días 15 y 30 de cada mes.

Secretos para alimentars saludablemente con los beneficios que usted recibe para comprar alimentos

- ◆ Para mantenerse saludable coma por lo menos 5 porciones diarias de frutas y vegetales. Ellas tienen vitaminas, minerales y fibra, además de que saben bien. Los supermercados tienen más de 100 frutas y vegetales para escoger de manera de que si a usted no le gusta una variedad, usted tendrá una amplia gama de selecciones adicionales para escoger.
- ◆ Piense en una porción de frutas y vegetales así:
 - 1 taza cruda
 - 1/2 taza cocinada, enlatada, o cruda cuando es cortada
 - 1 fruta o vegetal mediano entero (del tama una bola de tenis)
 - taza de jugo

- ◆ Trate de comer diariamente frutas y vegetales de color verde oscuro de un color anaranjado profundo. Incluya diariamente una buena fuente de vitamina C. Los pimentones verdes, las frambueas, las frutas cítricas y los tomates son buenas fuentes de vitamina C.
- ◆ Empiece elaborando una lista de las frutas y los vegetales que a usted le gustan. Mantengalos a su alcance y coma diariamente 5 variedades diferentes. Seleccione cada semana algo nuevo para probar. De pronto le tomarán varias oportunidades antes de que una nueva fruta o vegetal se convierta en su favorita. Motive a los miembros cercanos para que prueben nuevas frutas y vegetales en cantidades pequeñas.
- ◆ Trate de preparar frutas y vegetales en formas diferentes. Trate vegetales crudos a cambio de cocinados.

