

# Los precios de los alimentos siguen subiendo, obtén ayuda para llenar tu canasta.



Una buena nutrición es la base para un estilo de vida saludable. Cuando comes sano, tienes la energía para estar bien y hacer lo que te gusta.

Si necesitas ayuda para comprar alimentos, hay ayuda disponible. Los adultos mayores con ingresos limitados pueden ser elegibles para participar en distintos programas de beneficios alimentarios de Carolina del Norte. Estos programas incluyen el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), conocido en NC como Servicios de Alimentos y Nutrición (FNS).

## FNS facilita la compra de comida nutritiva:



Tu recibes una tarjeta de débito con tu asistencia mensual que puedes usar en los supermercados o incluso en mercados de agricultores.



Tú decides qué comida quieres comer.



Si no utilizas todos tus beneficios en un mes, puedes guardarlos y usarlos en una ocasión especial, como un cumpleaños o una comida para un día festivo.

## Cómo registrarte y obtener acceso a recursos adicionales

- Visita [www.NCDHHS.gov/SeniorResources](http://www.NCDHHS.gov/SeniorResources) para obtener más información sobre cómo calificar y aplicar a FNS, y para aprender más sobre diferentes tipos de asistencia disponibles para ti.
- Marca 2-1-1 o 888-892-1162 (disponible las 24 horas del día 7 días a la semana) para hablar con alguien sobre recursos adicionales. También puedes visitar [www.unitedwaync.org](http://www.unitedwaync.org).
- Visita [NCCARE360.org](http://NCCARE360.org) para conectarte a una red estatal de recursos locales de atención y servicios de salud.

## Otras formas en que FNS ayuda

Además de los beneficios mensuales de alimentos, los beneficiarios de FNS pueden ser elegibles para otros programas de ayuda en gastos comunes como los servicios públicos, teléfono, o internet.

## Recursos alimentarios adicionales

La Coalición de Acción de Nutrición del Estado de Carolina del Norte (SNAC) también ofrece más de una docena de programas que brindan beneficios alimentarios y educación nutricional a quien lo necesite.



**ESCANEA  
PARA MÁS  
INFORMACIÓN**



NC DEPARTMENT OF  
**HEALTH AND  
HUMAN SERVICES**

# Elegibilidad y cómo maximizar los beneficios de FNS

Hogares con un adulto mayor (60+) deben de cumplir con dos requisitos para ser elegibles:

## 1. Ingresos netos

Después de que se apliquen las deducciones (que se encuentran en la parte inferior del folleto), el ingreso neto mensual de tu hogar debe estar en o por debajo de un monto de límite máximo. Este límite aumenta a medida que el tamaño del hogar aumenta. La tabla de la derecha proporciona estos límites y asignaciones máximas mensuales de beneficios para los hogares elegibles.

Tamaño de la familia	Máximo Ingreso Neto Mensual	Asignación máxima mensual de beneficios
1	\$1,133	\$281
2	\$1,526	\$516
3	\$1,920	\$740
4	\$2,313	\$939

## 2. Activos

Ciertos recursos se cuentan como activos y deben equivaler a menos de \$4,250 en hogares con un miembro mayor de 60 años. Consulta la tabla a continuación para comprender qué activos comunes se cuentan.

### Cuentan:

- Dinero
- Dinero en una cuenta bancaria

### No cuentan:

- Casas
- Terrenos
- La mayoría de los planes de jubilación y de pensiones
- Vehículos
- Activos para los que reciben Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) o Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF)

## Deducciones

Las deducciones son importantes para determinar los beneficios de FNS y la maximización de tu asignación. Puedes restar muchos gastos diarios del ingreso bruto de su hogar para determinar el ingreso neto y la elegibilidad del programa. FNS permite las siguientes deducciones:

- **Deducción estándar:** Son los gastos básicos inevitables. Para un hogar de 1 a 4 personas, la deducción estándar mensual es \$193.
- **Deducción de ganancias:** Corresponde al 20 por ciento de ganancias.
- **Deducción de gastos médicos:** Permitida para gastos médicos de bolsillo de más de \$35 al mes de un miembro del hogar mayor de 60 años o discapacitado. Pueden deducirse varios gastos médicos y afines, incluyendo muchos que el seguro médico normalmente no cubre. Por ejemplo, gastos de transporte al médico o la farmacia, medicamentos de venta libre, suministros médicos y renovaciones para hacer el hogar más accesible.
- **Deducción por cuidado de dependientes:** Deducción de gastos por cuidado de adultos y/o dependientes necesarios para que un miembro del hogar trabaje o reciba entrenamiento. Esto incluye gastos por un centro de cuidado de adultos, asistente de atención para adultos, atención por cuidados especiales y costos de transporte para llevar dependientes hacia y desde un proveedor de cuidado.
- **Deducción de exceso de costos de vivienda:** La cantidad por la cual tus gastos de vivienda (incluyendo el combustible para calefacción y cocinar, electricidad, agua, tarifa básica de teléfono, pagos o intereses de renta o hipoteca, y los impuestos de casa) superan la mitad de los ingresos netos de su hogar después de todas las deducciones. En Carolina del Norte, no hay límite con esta deducción cuando al menos un miembro del hogar tiene más de 60 años o es discapacitado.

Además, las **deducciones de manutención infantil** están permitidas para cualquier manutención infantil que legalmente deba ser pagada por un miembro del hogar.

Para más información sobre la elegibilidad y las deducciones y cómo solicitarlas, visita <http://www.ncdhhs.gov/fns>.

Encuentra información adicional en el sitio web del USDA en [www.fns.usda.gov/snap/eligibility/elderly-disabled-special-rules](http://www.fns.usda.gov/snap/eligibility/elderly-disabled-special-rules).