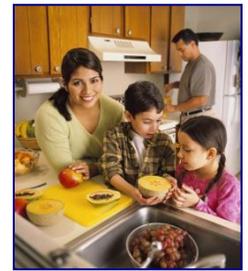


Sus beneficios de SNAP están cambiando

¿Por qué están cambiando mis beneficios?

Sus beneficios están cambiando por dos razones. Primero, sus beneficios están cambiando debido al costo de vida. Estos cambios ocurren cada año. Segundo, sus beneficios están cambiando porque se espera que los beneficios aumentados gracias a una ley llamada el Acta de Recuperación y Reinversión Americana (ARRA, por sus siglas en inglés) de 2009, la cual permitió aumentar el SNAP, finalicen el 1ro de noviembre de 2013.



¿Cuándo cambiarán mis beneficios?

El 1ro de octubre sus beneficios aumentarán ligeramente para reflejar los cambios en el costo de vida. El 1ro de noviembre, sus beneficios disminuirán debido al fin de los beneficios adicionales proporcionados por la ley de 2009.



¿Cuál será la disminución de mis beneficios a partir del 1ro de noviembre?

Sus beneficios dependen de muchas cosas como el ingreso, el tamaño del hogar y los gastos. De modo que es difícil determinar exactamente cómo cambiarán sus beneficios. Pero si usted vive en un hogar de 4 personas y nada cambia, su beneficio disminuirá cerca de \$36 dólares.



¿Cómo puedo comer sano con un presupuesto bajo?

He aquí algunos sitios donde puede encontrar consejos sobre cómo preparar comidas sanas con un bajo presupuesto:

- [10-Tips Nutrition Series](http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/ten-tips.html) (<http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/ten-tips.html>)
- [ChooseMyPlate.gov](http://www.choosemyplate.gov/) (<http://www.choosemyplate.gov/>)
- [Plan, Compare and Prepare](http://blogs.usda.gov/2013/03/28/healthy-eating-on-a-budget/) (<http://blogs.usda.gov/2013/03/28/healthy-eating-on-a-budget/>)
- [Eat Right When Money's Tight.](http://snap.nal.usda.gov/resource-library/eat-right-when-moneys-tight) (<http://snap.nal.usda.gov/resource-library/eat-right-when-moneys-tight>)



USDA [Recipe Box](http://www.fns.usda.gov/fncs-recipe-box) (<http://www.fns.usda.gov/fncs-recipe-box>) le ayuda a encontrar recetas de bajo costo y a crear libros de cocina y listas de compras de alimentos. Úselo para encontrar recetas basadas en el costo total o en el costo por porción.



¿Qué debo hacer si necesito alimentos inmediatamente?

Contacte a su [banco regional de alimentos](http://feedingamerica.org/foodbank-results.aspx) (<http://feedingamerica.org/foodbank-results.aspx>, utilice la casilla de búsqueda por código postal en la parte superior de la página) y pregunte por el centro de distribución de alimentos más cercano.