



Hace que Wisconsin sea 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 tendrá que 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 esta tarjeta.

Para inscribirse, usted debe:

- Presentar una solicitud
- Tener una entrevista con un empleado del programa de FoodShare
- Cumplir con las reglas básicas del programa
- Verificar determinada información
- Tener ingresos a por debajo de los límites del programa

No hay un límite de activos para FoodShare Wisconsin.

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.

La mayoría de tipos de ingresos se toma en cuenta. Después de sumar el ingreso a contar de todos los miembros de la familia, algunos gastos reportados como vivienda, costo de mantenimiento de niños, pago de apoyo a niños, 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 familia y el ingreso neto mensual.

¿Qué puede comprar con los beneficios de FoodShare?

Los beneficios de FoodShare **pueden** ser utilizados para comprar:

- pan y cereales;
- frutas y verduras;
- carnes rojas, pescado y aves;
- productos lácteos, y
- plantas y semillas para cultivar alimentos para que consuma su familia.

Los beneficios de FoodShare **no pueden** ser utilizados para comprar productos tales como:

- productos no alimenticios, por ejemplo, alimento para mascotas, jabones, productos de papelería, 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;
- 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.*
- Sea físicamente activo por lo menos 30 minutos diarios, la mayoría de días de la semana.
- Acerca de 60 minutos de actividad física pueden necesitarse para prevenir incremento de peso.
- Para perder peso sosteniblemente pueden necesitarse por lo menos 60 a 90 minutos diarios de actividad física.
- Niños y adolescentes deben de ser físicamente activos por 60 minutos diarios, la mayoría de días de la semana.

Conozca los Límites de Grasas, Azúcares y Sal (sodio)

- Obtenga la mayoría de sus fuentes de grasa por medio de pescado, nueces y aceites vegetales.
- Limite el consumo de grasas sólidas como mantequilla, mantequilla pegajosa 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 con calorías y pocos nutrientes.

*Para una dieta de 2,000 calorías, usted necesita las cantidades de cada grupo de alimentos:

- Granos – 6 onzas diarias
- Vegetales – 2 ½ tazas diarias
- Frutas – 2 tazas diarias
- Leche – Para niños de 2 a 8 años, 2 tazas cada día, los demás 3 tazas.
- Carnes y Frijoles – 5 ½ onzas diarias.

Nota: Para saber las cantidades que son correctas para usted basado en su edad, sexo y nivel de actividad, vaya a: MyPyramid.gov



Si tiene mas preguntas comuníquese con Member Services al 1-800-362-3002, o visite nuestra página electrónica dhs.wi.gov/em/customerhelp.

El *Department of Health Services* (DHS) es un empleador y proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades. Si usted tiene alguna discapacidad y necesita 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).

Si tiene preguntas sobre los derechos civiles, llame al (608) 266-9372 (voz) o al 1-888-701-1251 (TTY) o, de acuerdo con Leyes Federales y pólizas del U.S. Department of Agriculture, esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, origen, sexo, edad, religión, creencias políticas, o incapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al 1-800-795-3272 (voz) o al (202) 720-5964 (TTY). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igualdad a todos.