

# 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

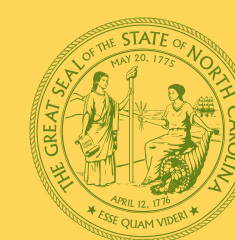
Además de los beneficios mensuales de alimentos, los beneficiarios de FNS pueden ser elegibles para otros programas de ayuda en gastos comunes como los servicios públicos, teléfono, o internet.

## 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**