



PARA MAYORES INFORMES:
Los Centros de Recursos para la Familia (FRCs) le ayudarán a llenar la solicitud de CalFresh y le orientarán durante todo el proceso. Llame al:

2-1-1

O visite:

www.MyBenefitsCalWIN.org

Para obtener recetas de cocina y otros consejos saludables, visítenos en:
www.campeonesdelcambio.net

CalFresh ¿Sabía usted que...?

Los niños pueden obtener desayunos y almuerzos gratuitos en la escuela cuando su familia recibe CalFresh.

No le van a quitar a sus hijos. CalFresh ayuda a que sus hijos reciban la comida saludable que necesitan.

Si es casado o soltero puede recibir CalFresh. No necesita tener hijos para calificar.

Usted puede tener casa y/o carro propio y calificar para CalFresh.

Los adultos mayores reciben un promedio de \$53 por mes y usted no necesita tener niños en casa para calificar. Las personas que califican para la mayor parte de los programas de Seguro Social también califican para CalFresh, sin embargo, quienes reciben *Supplemental Security Income/Payment (SSI-SSP)* no califican para CalFresh. Otros miembros de su familia pueden calificar.

¡Ahora puede llenar su solicitud en línea!
Visite www.MyBenefitsCalWIN.org

Estará ayudando a su comunidad porque por cada \$5 que use en CalFresh, ayudará a que se genere casi el doble (\$9.20) en ingreso total a su comunidad.

No importa su estado migratorio, usted puede obtener CalFresh para sus hijos si ellos son residentes permanentes legales o ciudadanos de los E. U. Esto tampoco deberá afectar su elegibilidad para residencia permanente o ciudadanía. A las oficinas de CalFresh no se les permite compartir su información con Inmigración.

Si tiene preguntas sobre inmigración llame a *Legal Aid Society of San Diego*: 1-877-534-2524

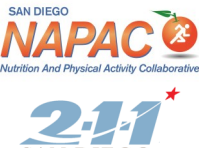
¿Califica mi familia?

Número de personas en el hogar	1	2	3	4	5	6	7
Ingreso bruto mensual menor de:	\$1,245	\$1,681	\$2,116	\$2,552	\$2,987	\$3,423	\$3,858

Elegibilidad por ingresos

Código: EAT RIGHT 14

Coma Sanamente Con Poco Dinero Estire su presupuesto de CalFresh y de sus alimentos



¿A dónde puedo ir para que me ayuden a llenar la solicitud para CalFresh?

Agencia	Teléfono	Región
2-1-1 San Diego	211	A nivel condado
Feeding America	858.768.7429	A nivel condado
MHS	1.877.470.5463	A nivel condado
San Diego Food Bank	866.350.3663	A nivel condado
North County Life Line	760.842.6263	A nivel condado
Catholic Charities (College Area)	619.286.1100	A nivel condado
Metro United Methodist Urban Ministry	619.285.5556	Central
Episcopal Refugee Network	619.283.1337	Central
City Heights Farmers' Market	43rd & Wightman	Central
Salvation Army Kroc Center	619.269.1430	Central
SAY San Diego	858.974.3603	Central
Catholic Charities Downtown	619.231.2828 x102	Central
Healthy Start (Military Families)	858.496.0044	Central
Neighborhood Healthcare	619.440.7616 x218	Este
Chaldean Middle Eastern Social Services	619.631.7400	Este
New Seasons Church	619.463.0725	Este
Community Resource Center	760.753.8300	Norte
Neighborhood Healthcare	760.690.5907	Norte
Interfaith Community Services: Escondido	760.489.6380	Norte
Interfaith Community Services: Oceanside	760.721.2117	Norte
Catholic Charities Vista	760.631.4792	Norte
CVCC - Beacon	619.422.9308	Sur
CVCC - Fairwinds	619.420.0468	Sur
CVCC - Rayo de Esperanza	619.425.4458	Sur
CVCC - New Directions	619.691.5301	Sur
CVCC - Open Door	619.407.4840	Sur

*servicio en español varía dependiendo del lugar

Prepare su Plan

- Planee las comidas de la semana con los alimentos que ya tiene y luego haga una lista de aquellos que le hagan falta.
- Haga sus compras de alimentos una vez por semana.
- Cocine varias comidas al mismo tiempo y póngalas a congelar para comerlas después.
- Use cupones y busque alimentos saludables en oferta.
- Si compra alimentos cuando tiene hambre, sólo compre los que tiene anotados en su lista.

Compre Mejor para Comer Mejor

- Compre frutas y verduras; son buenas para usted y su bolsillo.
- Substituya la carne por otras comidas con proteínas como frijoles, huevos, tofu y cremas de nuez.
- Tome agua en lugar de bebidas azucaradas, es gratis y buena para su salud.
- Coma avena y arroz integrales en lugar de instantáneos.

En Qué Poner Atención

- Compre frutas y verduras de temporada; generalmente son más frescas y más baratas.
- Cuando las frutas y verduras no son de temporada puede sustituirlas por congeladas o enlatadas.
- Compre marcas genéricas. Son igual de saludables y más económicas

Marca del Supermercado	
Ejotes Congelados	
\$1.99	
24 oz.	\$.08/oz.

Marca Comercial	
Ejotes Congelados	
\$3.09	
16 oz.	\$.12/oz.

- Compare los precios por onza o por libra para ahorrar aun más.
- Busque las mejores ofertas en los estantes de arriba y de abajo.
- Localice un mercado al aire libre; generalmente tienen frutas y verduras más frescas.
- Revise las fechas de caducidad.
- Lea las etiquetas y compare el valor nutricional del producto y su costo.



Coma Frutas y Verduras de Temporada ¡Cuestan Menos!

Otoño	Invierno	Primavera	Verano
Manzana	Mandarinas	Mangos	Uvas
Kiwi	Naranjas	Espinacas	Melones
Peras	Brócoli	Espárragos	Duraznos
Uvas	Repollo	Zanahorias	Chícharos
Tomates	Camotes	Chícharos	Papas
Calabaza	Aguacates	Papayas	Lechuga
Mandarinas	Toronjas	Fresas	Elotes
Camotes	Guayabas	Chabacanos	Nectarinas
Ejotes	Kiwi	Alcachofas	Cerezas
	Hojas de Mostaza	Calabacitas	Plátanos
			Tomates

Compre Más Alimentos Saludables con Menos Dinero

El Programa CalFresh, anteriormente llamado Cupones para Alimentos, le ayuda a usted y a su familia a comprar la comida saludable que necesitan para mantenerse sanos.

Usted puede recibir CalFresh, WIC y alimentos en las escuelas.

Usar CalFresh para comprar alimentos significa tener más dinero para hacer otros pagos.

Usted recibirá una tarjeta llamada EBT que funciona como una tarjeta de débito.

Puede comprar semillas de plantas y plántulas con CalFresh.

Al otro lado del folleto encontrará datos sobre el Programa CalFresh.

Ejemplo de un plan de comida para familia de cuatro personas

Desayuno:
3 tazas de avena rápida - \$0.59
4 manzanas - \$1.89
4 vasos de leche descremada- \$1.05



Almuerzo
6 tortillas de harina integral - \$1.99
1.5 chile morrón rojo - \$.49
1 tomate - \$0.43
1/4 de cebolla - \$0.15
1 lata de elote - \$0.79
3/4 taza de queso bajo en grasa - \$1.59
3 cucharadas de cilantro- \$0.49

Bocadillo
4 plátanos - \$0.90



Cena
2 lb de pechuga de pollo - \$2.32
1 lb papas (3) - \$0.88
2 tazas de ejotes- \$1.32
3 tazas de zanahorias - \$0.52
1 Limón - \$0.29

\$15.69 total

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre el Programa CalFresh, llame al 2-1-1. Financiado en parte por San Diego County Health & Human Services Agency, San Diego Hunger Coalition, 2-1-1, Red para una California Saludable y el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Departamento de Salud Pública de California.