

Maximizing Your WIC and SNAP Benefits



Do you ever run out of food and do not have money to buy more?
Is your family struggling to buy healthy foods?
Is your household income at or below 185% of the federal poverty line (FPL)?

You may be able to get help from the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and or the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC).

While both programs provide similar services, there are differences in who may apply, what is needed to apply, and benefits provided.



WIC Eligibility

WIC is a supplemental nutrition program that serves nutritionally at risk pregnant, breastfeeding or postpartum women, infants and children until their 5th birthday.

- Dads, grandparents and foster parents can apply for WIC benefits for their eligible family member.
- Income guidelines for the WIC program are at or below 185% of the FPL.
- If you receive Medicaid insurance (HUSKY A, C or D), SNAP or TFA benefits, you are eligible to receive WIC benefits.
- Other requirements include showing proof of identity and Connecticut residency. WIC does not ask about immigration status.

<https://portal.ct.gov/dph/WIC/WIC#48077>

SNAP Eligibility

SNAP provides benefits to supplement a family's food budget.

- Eligibility for SNAP benefits are based on household income and assets.
- A household is any related or unrelated people living under the same roof who generally share meals.
- Monthly SNAP benefits are based on the household's income.
- SNAP program guidelines are at or below 185% of the FPL.
- Other requirements include showing proof of identity and Connecticut residency.

<https://portal.ct.gov/SNAP>

WIC Benefits

WIC provides nutritious foods, nutrition education, breastfeeding support and referrals.

- WIC foods are chosen based on their nutritional value and USDA standards.
- Other than the cash value fruit and vegetable benefit WIC does not provide a dollar amount to buy WIC foods.
- WIC provides specific amounts and types of WIC approved foods based on your category (pregnant, breastfeeding, postpartum woman, infant or child) and nutritional needs.



Benefits provided on the eWIC card are good for 30 days and **do not** roll over if unused.

SNAP Benefits

SNAP provides a monthly dollar amount to be used to buy food for you or your family. Benefits are:

- Calculated based on the number of eligible household members for the household size.
- Provided monthly to the household on an Electronic Benefits Transaction (EBT) card.



SNAP benefits **do** roll over into the next month if they are not used.

✓ WIC Allowed:

- Milk, cheese and yogurt
- Hot or cold cereal and whole grains (bread, pasta, brown rice, whole wheat and corn tortillas)
- Peanut butter, beans, eggs and tofu
- Dollar amount for fruits and vegetables
- 100% fruit and vegetable juice
- Infant foods (cereal, fruits and vegetables, and formula)
- Canned fish available for certain categories of pregnant and breastfeeding women

✗ WIC Not Allowed:

Any food items not listed above. For specific items that are not allowed, please view the Connecticut WIC Approved Food Guide and look for the Do Not Buy boxes. <https://portal.ct.gov/DPH/WIC/Approved-Food-Guide>

✓ SNAP Allowed:

Generally, any staple food can be purchased with SNAP benefits including basic foods that make up a significant portion of a person's diet and are usually prepared at home and eaten as a meal.



The 4 staple food categories are: Fruits and vegetables; Meat, poultry, and fish; Dairy products; Breads and cereals.

Other foods such as snack foods and non-alcoholic beverages or energy drinks, that have a "Nutrition Facts" label as well as seeds and plants, which produce food for the household to eat.

✗ SNAP Not Allowed:

Non-food items: Beer, wine, liquor, cigarettes or tobacco; vitamins/supplements, medicines; live animals (except fish/shellfish); hot or prepared foods fit for immediate consumption.

Any non-food items: Pet foods; cleaning supplies; paper products or other household supplies; hygiene items or cosmetics.

For a full list, visit:

<https://www.fns.usda.gov/snap/eligible-food-items>

If you qualify for both SNAP and WIC, you may receive benefits from both. Smart shopping and healthy eating habits can help stretch your benefits to maximize value for your family.

If you need more help with food, call your local WIC office, 211 or click the links below.

<https://www.211ct.org>

<https://www.ctfoodbank.org>

<http://site.foodshare.org/>

https://www.ctoec.org/wp-content/uploads/2020/04/OEC_Food-Resources-for-Kids-During-COVID-19_English.pdf

<https://www.connect.ct.gov/>



Prepare before you shop:

- Look through your cabinets and refrigerator to plan your grocery list. Use leftover items first to prevent food from being wasted or spoiling.
- View weekly sales flyers, coupons and store savings to build your grocery list. Shop the sales!
- Review your WIC family benefit list to see your available benefits. Pay attention to your benefit start and end dates.
- Start your shopping list with WIC approved items you plan to buy. SNAP benefits can be used for other items WIC doesn't provide like meat, canned soups, snack items and frozen meals.
- Before you shop, check your available SNAP balance card by calling **1-888-328-2666** or online by visiting <https://www.connectebt.com/>



While you shop:

- Stick to your list.
- Can't find a WIC item, use the WICShopper app Scan function to find a WIC approved substitute.
- Look at expiration dates to reduce food waste.



At checkout:

- Give the cashier your coupons and/or store savings card.
- Always use your WIC card as your first form of payment. Next, use your SNAP benefits or any other form of payment. Ask for and review the mid-transaction receipt before you choose "Yes" to be sure that your WIC approved items are coming off your WIC benefit balance and not SNAP.
- Using self-check-out? Follow the same steps listed above.

WIC Benefit Reminders:

- Benefits are good for 30 days and do not roll over into the next month.
- Watch your start and end dates.
- Use all your benefits so you can maximize other food dollars available.
- If you need recipe ideas on how to use WIC foods, ask your local WIC staff, visit the WICShopper app Yummy Recipes section or visit <https://www.snap4ct.org/recipes.html>



Maximice sus beneficios de WIC y SNAP



¿Alguna vez se quedó sin comida y no tuvo dinero para comprar más?
¿Está su familia teniendo dificultad en comprar alimentos saludables?
¿Está el ingreso de su hogar igual o bajo el 185 % del umbral de pobreza federal (FPL)?

Es posible que pueda obtener ayuda del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) o del Programa de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (WIC).

Si bien ambos programas brindan servicios similares, existen diferencias en cuanto a quién puede presentar una solicitud, qué se necesita para solicitar y qué beneficios se brindan.



Elegibilidad para el programa WIC

WIC es un programa de nutrición suplementaria que asiste a mujeres embarazadas, lactantes o en posparto, bebés y niños con riesgo nutricional hasta que cumplen 5 años.

- Los papás, abuelos y padres adoptivos pueden solicitar los beneficios de WIC para los familiares que califiquen.
- Las pautas de ingresos para el programa WIC son iguales o inferiores al 185 % del FPL.
- Si recibe beneficios de Medicaid (HUSKY A, C o D), SNAP o TFA, usted califica para recibir los beneficios de WIC.
- Otros requisitos incluyen mostrar prueba de identidad y residencia en Connecticut. WIC no hace preguntas sobre la situación migratoria.

<https://portal.ct.gov/dph/WIC/WIC#48077>

Beneficios del programa WIC

WIC proporciona alimentos nutritivos, educación nutricional, apoyo para la lactancia y referencias.

- Los alimentos de WIC se eligen según su valor nutricional y los estándares del USDA.
- Aunque los beneficios WIC provee un valor en efectivo para frutas y vegetales, sin embargo no provee una cantidad en dólares para comprar los otros alimentos WIC.
- WIC provee cantidades y tipos de alimentos específicos aprobados en el programa WIC según su categoría (embarazada, lactante, mujer en período de posparto, lactante o niño) y las necesidades nutricionales.



Los beneficios proporcionados en la tarjeta eWIC son válidos por 30 días y **no** se transfieren si no se utilizan.

Elegibilidad SNAP

SNAP brinda beneficios para complementar el presupuesto de alimentos de la familia.

- La elegibilidad para los beneficios de SNAP se basa en los ingresos y bienes del hogar.
- Se considera un hogar a toda las personas ya sea familiar o no relacionada que viven bajo el mismo techo y que generalmente comparten las comidas.
- Los beneficios SNAP mensuales se basan en los ingresos del hogar.
- Las pautas del programa SNAP son iguales o inferiores al 185 % del FPL.
- Otros requisitos incluyen mostrar prueba de identidad y residencia en Connecticut.

<https://portal.ct.gov/SNAP>

Beneficios SNAP

SNAP proporciona una cantidad mensual en dólares que se utilizará para comprar alimentos para usted o su familia. Los beneficios son:

- Calculado en base al número de miembros del hogar que califican para el tamaño del hogar.
- Se proporciona mensualmente al hogar con una tarjeta de Transacción de Beneficios Electrónicos (EBT).



Los beneficios de SNAP se **transfieren** al mes siguiente si no se utilizan.

✓ WIC permite:

- Leche, queso y yogur
- Cereales fríos o calientes y cereales integrales (pan, pasta, arroz integral, trigo integral y tortillas de maíz)
- Mantequilla de maní, habichuelas, huevos y tofu
- Cantidad en dólares para frutas y vegetales
- Jugo 100% de frutas y vegetales
- Alimentos para bebés (cereales, frutas y vegetales y fórmula)
- Pescado enlatado disponible para ciertas categorías de mujeres embarazadas y lactantes

✗ WIC no permite:

Cualquier alimento no mencionado con anterioridad. Para artículos específicos que no están permitidos, consulte la Guía de alimentos aprobados por WIC de Connecticut y busque las casillas No comprar.

<https://portal.ct.gov/DPH/WIC/Approved-Food-Guide>

✓ SNAP permite:

En general, cualquier alimento básico se puede comprar con los beneficios de SNAP, incluidos los alimentos básicos que constituyen una parte importante de la alimentación de una persona y, por lo general, se preparan en casa y se consumen como comida.



Las 4 categorías de alimentos básicos son: Frutas y vegetales; carne, aves y pescado; productos lácteos; panes y cereales.

Otros alimentos como bocadillos y bebidas no alcohólicas o bebidas energéticas, que tienen una etiqueta de "Información nutricional", así como semillas y plantas, que producen alimentos para que los consuma el hogar.

✗ SNAP no permite:

Artículos no alimentarios: Cerveza, vino, licor, cigarrillos o tabaco; vitaminas/suplementos, medicamentos; animales vivos (excepto pescados/mariscos); alimentos calientes o preparados aptos para consumo inmediato.

Cualquier artículo no alimentario: Alimentos para mascotas; productos de limpieza; productos de papel u otros artículos domésticos; artículos de higiene o cosméticos.

Para obtener una lista completa, visite:

<https://www.fns.usda.gov/snap/eligible-food-items>

Si califica tanto para SNAP como para WIC, puede recibir beneficios de ambos. Las compras inteligentes y los hábitos alimenticios saludables pueden ayudarlo a ampliar sus beneficios para maximizar el valor para su familia.

Si necesita más asistencia con la comida, comuníquese con su oficina local de WIC, 211 o haga clic en los enlaces a continuación.

<https://www.211ct.org>

<https://www.ctfoodbank.org>

<http://site.foodshare.org/>

https://www.ctoec.org/wp-content/uploads/2020/04/OEC_Food-Resources-for-Kids-During-COVID-19_Spanish.pdf

<https://www.connect.ct.gov/>



Prepárese antes de comprar:

- Revise sus armarios y refrigerador para planificar su lista de compras. Utilice primero los artículos sobrantes para evitar que los alimentos se desperdicien o se echen a perder.
- Vea folletos de ventas semanales, cupones y ahorros de la tienda para crear su lista de compras. ¡Compre las rebajas!
- Revise su lista de beneficios familiares de WIC para ver sus beneficios disponibles. Preste atención a las fechas de inicio y en que vencen sus beneficios.
- Comience su lista de compras con los artículos aprobados por WIC que planea comprar. Los beneficios de SNAP se pueden utilizar para otros artículos que WIC no proporciona, como carne, sopas enlatadas, bocadillos y comidas congeladas.
- Antes de comprar, verifique su balance disponible en la tarjeta SNAP llamando al **1-888-328-2666** o en línea visitando <https://www.connectebt.com/>



Mientras compra:

- No haga compras que no estén en su lista.
- No puede encontrar un artículo de WIC, use la función de escaneo de la aplicación WICShopper para encontrar un sustituto aprobado por WIC.
- Mire las fechas de vencimiento para reducir el desperdicio de alimentos.



En la caja:

- Entregue al cajero sus cupones y/o tarjeta de ahorros de la tienda.
- Utilice siempre su tarjeta WIC como primera forma de pago. Luego, use sus beneficios SNAP o cualquier otra forma de pago. Solicite y revise el recibo en la mitad de la operación antes de elegir "SI" para asegurarse de que los artículos aprobados por WIC provengan de su balance de beneficios de WIC y no de SNAP.
- ¿Utiliza las cajas de pago automático? Siga los mismos pasos enumerados anteriormente.

Recordatorios de beneficios de WIC:

- Los beneficios son válidos por 30 días y no se acumulan al mes siguiente.
- Mire sus fechas de inicio y cuando vencen.
- Utilice todos sus beneficios para que pueda maximizar otros dólares disponibles para alimentos.
- Si necesita ideas de recetas sobre cómo usar los alimentos de WIC, pregunte a su personal local de WIC, visite la sección Yummy Recipes de la aplicación WICShopper o visite <https://www.snap4ct.org/recipes.html>

