

## Guía rápida de los beneficios de SNAP

El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP), antes conocido como “cupones para alimentos”, ayuda a individuos y familias a comprar alimentos proporcionando un beneficio mensual. SNAP está disponible para familias de bajos ingresos, adultos mayores (60 años o más) y personas con discapacidades. SNAP es un programa federal, pero es administrado por cada estado. SNAP está disponible en los 50 estados, el Distrito de Columbia, Guam y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.

### ¿Quién puede recibir los beneficios de SNAP?

La elegibilidad depende de los ingresos y recursos del hogar.

### ¿Quién forma parte de un hogar de SNAP?

- Personas que viven juntas y compran y preparan los alimentos en conjunto.
  - Los cónyuges deben estar en el mismo hogar.
  - Los padres que viven con sus hijos menores de 22 años también deben ser incluidos, aunque no compartan las comidas.

### Pruebas de ingresos

Los hogares generalmente deben cumplir con ambas pruebas de ingresos:

- **Prueba de ingresos brutos:** Los ingresos mensuales de su hogar antes de deducciones generalmente deben ser iguales o inferiores al 130% del nivel federal de pobreza (\$2,887.08 al mes para un hogar de 3 personas en 2025).
  - Si alguna persona en su hogar tiene 60 años o más (“adulto mayor”) o tiene una discapacidad, no necesita cumplir con esta prueba.
- **Prueba de ingreso neto:** Después de las deducciones (como los costos de vivienda y cuidado infantil), el ingreso mensual de su hogar debe ser igual o inferior al 100% del nivel federal de pobreza (\$2,220.83 para un hogar de 3 personas en 2025).

### Prueba de recursos

- Si su hogar incluye a una persona de 60 años o más, o con una discapacidad: los recursos deben ser de \$4,500 o menos.
- Si su hogar no incluye a una persona de 60 años o más, o con una discapacidad: los recursos deben ser de \$3,000 o menos.
- Algunos recursos no se cuentan, como su vivienda principal, el terreno donde se encuentra y la mayoría de las cuentas de jubilación o pensiones.

Muchos estados han ampliado los criterios de elegibilidad. Por ejemplo, algunas personas son elegibles para SNAP porque califican para el Ingreso Suplementario de Seguridad (SSI), Asistencia Pública o General de un gobierno estatal o local, o Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF). Sin embargo, la mayoría de las personas aún deben completar una solicitud de SNAP.

Muchas personas que califican para los beneficios de SNAP en realidad no solicitan. No hay ningún inconveniente en solicitar para averiguar si califica. Para consultar los límites de ingresos y recursos de su estado, visite: [www.fns.usda.gov/snap/state-directory](http://www.fns.usda.gov/snap/state-directory).

### ¿Qué no se considera ingreso?

Al solicitar, ciertos gastos pueden reducir su ingreso contable:

- **Deducción por ingresos devengados:** Todos los hogares pueden deducir el 20% de los ingresos devengados.
- **Deducción estándar:** Todos los hogares pueden tomar una deducción estándar basada en el tamaño del hogar. Por ejemplo, un hogar de una a tres personas puede tomar una deducción de \$204 en 2025. (Alaska, Hawái y Guam tienen montos de deducción estándar diferentes).
- **Cuidado de dependientes:** Los hogares pueden deducir el 100% de los costos de cuidado infantil o de adultos.
- **Gastos médicos:** Deducibles para los miembros del hogar que tienen 60 años o más, o que tienen una discapacidad.
- **Gastos de vivienda:** Si más de la mitad del ingreso de su hogar se destina a la vivienda, puede deducir el alquiler, la hipoteca, los servicios públicos, los impuestos a la propiedad y los costos relacionados.

### ¿Existen requisitos de trabajo para recibir beneficios de SNAP?

- Sí, los adultos de 18 a 59 años deben inscribirse para trabajar y cumplir con los requisitos de empleo y capacitación.
- Los adultos sin dependientes (de 18 a 49 años) solo pueden recibir beneficios durante 3 meses en un período de 3 años, a menos que trabajen 20 horas o más por semana o participen en un programa de trabajo o capacitación laboral que califique.
- Los adultos mayores de 60 años y las personas con discapacidades están exentos de estos requisitos de trabajo.
- Los estados con altas tasas de desempleo pueden suspender temporalmente el límite de 3 meses.

### ¿Cómo se solicita los beneficios de SNAP?

- Comuníquese con su oficina local de SNAP. Para encontrar su oficina local de SNAP, visite: [www.fns.usda.gov/snap/state-directory](http://www.fns.usda.gov/snap/state-directory)
- También puede comunicarse con su oficina local de SNAP para solicitar un formulario en papel.
- Proporcione los documentos requeridos junto con su solicitud.
- Dentro de 30 días, su oficina local de SNAP debe contactarlo para una entrevista (en persona o por teléfono).

La oficina de SNAP debe decidir si usted es elegible dentro de los 30 días.

## ¿Cuánto recibiré en beneficios de SNAP?

Los montos máximos del beneficio mensual para 2026:

Personas en hogar	Monto máximo de beneficio
1	\$298
2	\$546
3	\$785
4	\$994
5	\$1,183
6	\$1,421
7	\$1,571
8	\$1,789
Cada persona adicional	+ \$218

Estos montos son válidos hasta el 30 de septiembre de 2026. Se aplican límites diferentes en Alaska, Hawái, Guam y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos:

[www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/snap-cola-fy26memo.pdf#page=4](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/snap-cola-fy26memo.pdf#page=4)

## ¿Cómo funcionan los beneficios de SNAP?

Si es elegible, sus beneficios se agregarán cada mes a una tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT), que funciona como una tarjeta de débito. Puede usar su tarjeta EBT para comprar alimentos en más de 250,000 tiendas autorizadas. Para obtener información sobre los tipos de alimentos cubiertos: [www.fns.usda.gov/snap/eligible-food-items](http://www.fns.usda.gov/snap/eligible-food-items). Para encontrar tiendas que aceptan beneficios de SNAP: [www.fns.usda.gov/snap/online-purchasing-pilot](http://www.fns.usda.gov/snap/online-purchasing-pilot)

## ¿Cómo puedo seguir recibiendo los beneficios de SNAP?

La mayoría de los hogares que reciben beneficios de SNAP deben confirmar su elegibilidad, generalmente cada 6 a 12 meses. Los hogares con una persona de 60 años o más, o con una discapacidad, tienen períodos de certificación más largos, que suelen ser de 24 a 36 meses.

## ¿Qué sucede si me niegan los beneficios de SNAP?

Si se le niegan los beneficios de SNAP, puede apelar esa decisión dentro de los 90 días. Recibirá una carta detallada que explica por qué se le negó la solicitud y cómo apelar. El proceso de apelación varía según el estado, pero puede incluir una audiencia informal o la presentación de información adicional. Recibirá una decisión escrita dentro de los 60 días después de la solicitud de una audiencia imparcial.

**Para más información sobre cómo manejar sus finanzas, visite:**

[TriageHealth.org/espanol/#Finanzas](http://TriageHealth.org/espanol/#Finanzas)

**Para otros tipos de programas de asistencia financiera, visite:** [TriageHealth.org/Financial](http://TriageHealth.org/Financial)