



Frescos. Enlatados. Deshidratados. Congelados.
¡Qué **HIP** es estar sanos!



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program

Poniendo comida
saludable a su alcance



Consejos sobre compras del Programa de Incentivos Saludables (HIP)

- Encuentre un minorista de HIP en www.mass.gov/HIP.
- Verifique su saldo de SNAP antes de llegar a la granja o mercado de agricultores. Al comprar de un minorista participante usted debe tener un saldo de SNAP.
- Conozca su límite mensual, basado en el tamaño de su familia:
\$ 40 (1-2 personas) \$ 60 (3-5 personas) \$ 80 (6+ personas)
- ¡Busque el logo HIP y compre! Usted puede comprar frutas y verduras frescas, enlatadas, deshidratadas y congeladas. No deben tener azúcar, sal, grasa o aceite.
- Pague la compra con su tarjeta EBT. Usted recibirá \$ 1 por cada dólar que gaste en frutas y verduras elegibles hasta su límite mensual. Su límite HIP comienza el primer día de cada mes.
- Verifique su recibo. Usted puede ver en su recibo la cantidad de dólares de SNAP que gana después de cada compra de HIP. Usted puede gastar esto en el mismo lugar o con cualquier otro minorista que acepte SNAP.
- Una vez que llegue a su límite mensual, ya no se agregará dinero de HIP a su tarjeta. Si lo desea, puede seguir gastando SNAP para comprar más alimentos.





¿Qué es un mercado de agricultores?

Un mercado de agricultores es un mercado donde usted puede comprar productos cultivados en Massachusetts y otros alimentos de un grupo de agricultores.

Tome su tiempo y camine por el mercado y dale un vistazo a todo antes de decidir qué comprar. Compare precios, variedades y calidad.

Si usted ve una fruta o verdura nueva, ¡no sea tímido! A los agricultores les gusta hablar sobre sus productos, así que haga preguntas. Puede que tengan sugerencias para nuevas recetas.





Para mayor información:

1-800-645-8333

Línea Directa de Project Bread
FoodSource (Atención en 160 idiomas)

1-800-997-2555

Verifique su saldo de SNAP y revise qué
tan cerca está de su límite mensual de HIP.

En línea: www.mass.gov/HIP

Correo Electrónico: dta.hip@state.ma.us