



# Ayuda Alimentaria para Personas Mayores

Food Support for Seniors

***Sólo el 47% de las personas mayores en Minnesota que son elegibles para los beneficios de SNAP los están recibiendo.***

**Nota:** Los cupones para alimentos (food stamps) también están llamado el Programa de Ayuda Alimentaria o SNAP.

## ¿Cómo sé si califico para recibir ayuda alimentaria SNAP cuando sea una persona mayor?

El programa SNAP tiene reglas especiales para las personas mayores de 60 años. Aun así, tienen en cuenta los ingresos, los recursos y la cantidad de ayuda disponible. Pero los límites y las deducciones son diferentes. Puede ser complicado. Lo mejor es solicitarlo y dejar que ellos determinen si usted es elegible.



## ¿Cómo solicito para recibir SNAP?

- Vaya a la oficina de Servicios Humanos o Sociales de su condado y obtenga el formulario de solicitud. Llénelo y entréguelo.
- Si no puede ir usted mismo, puede dar permiso a alguien por escrito. Ellos pueden llevar su carta a la oficina y obtener el formulario y ayudarle a solicitar.
- Usted puede presentar su solicitud en línea a <https://mnbenefits.mn.gov>.

Si usted califica, sus beneficios se ponen en una tarjeta de beneficios electrónicos - como una tarjeta de dinero en efectivo. Esta tarjeta se utiliza para comprar alimentos en cualquier tienda que acepte los beneficios de SNAP.

## **¿Puedo obtener ayuda?**

Usted puede obtener información sobre SNAP, hacer una evaluación de elegibilidad, y obtener ayuda con una solicitud llamando:

La línea de Ayuda Alimentaria de MN (*MN FoodHelp*) al (651) 486-9860 o 1 (888) 711-1151 fuera del metro.

Línea Telefónica Senior LinkAge al 1 (800) 333-2433

O llame a los recursos de apoyo alimentario del estado:

(651) 431-4050 en el área metropolitana

1 (800) 657-3698 en todo el estado

1 (800) 627-3529 si tiene problemas de audición

Encuentre ayuda en línea en: [www.MinnesotaHelp.info](http://www.MinnesotaHelp.info)

- En la página de inicio puede hacer clic arriba en ‘Select Language’ y escoge Spanish y Google traduzca las páginas
- haga clic en *Gente Mayor*
- Haga clic en *Ayuda Alimentaria y Otra Nutrición*

Este sitio también tiene [listas de recursos alimentarios de emergencia](#) en todo el estado.

## **¿Qué pasa si mi oficina de servicios humanos dice que no califico para la ayuda alimentaria?**

Si el condado le niega su solicitud de SNAP o cualquier otro beneficio público, usted tiene el derecho de apelar. El aviso de negación que le dan explica sus derechos de apelación y el plazo de apelación. Su oficina local de Ayuda Legal, podría ayudarle con su apelación. Llámelos lo antes posible al 1-(877) 696-6529.

## **¿Necesito trabajar para obtener la ayuda alimentaria?**

Según la nueva ley federal, si usted:

- tiene 65 años o más, no necesita trabajar para recibir asistencia alimentaria.
- tiene menos de 65 años y recibe beneficios de SNAP, es posible que solo reciba beneficios durante 3 meses en un período de 3 años, a menos que cumpla con los requisitos laborales.



Los requisitos laborales incluyen:

- trabajar
- ser voluntario o
- participar en un programa de educación o capacitación durante al menos 20 horas a la semana (o 80 horas al mes) Y reportar que está cumpliendo con las normas laborales.

### **¿Con qué frecuencia se revisan mis beneficios de ayuda alimentaria?**

Si todos los adultos de su hogar son mayores de edad o están discapacitados, sus beneficios de Ayuda Alimentaria se revisan cada dos años. De lo contrario, puede ser cada 3 meses.



### **¿Puedo recibir SNAP si vivo con otras personas que no califican?**

Si usted es mayor de 60 años y vive con otras personas, puede calificar como un hogar con SNAP separado de las personas con las que vive. Aunque no pueda comprar y preparar sus alimentos por separado.

### **¿Puedo recibir SNAP si vivo en un hogar colectivo?**

Si vive en un hogar colectivo, en un edificio de vivienda asistida o en otra institución que le proporciona comidas, puede seguir teniendo derecho a recibir los beneficios de SNAP. Usted debe solicitarlo.

### **Tengo facturas médicas y de medicamentos recetados.**

### **¿Cuenta eso para calcular la cantidad de ayuda alimentaria que puedo recibir?**

Si usted es mayor de 60 años, puede deducir los gastos médicos y dentales no reembolsados que superen los \$35 al mes. Sólo se puede deducir la cantidad superior a \$35. Lleve las facturas médicas y de medicamentos recetados a la oficina local de Servicios Humanos y ellos harán el cálculo para usted.

**Nota:** Usted no puede hacer esto si una compañía de seguros o alguien que no sea un miembro de la familia paga los gastos.



### **Tengo un trabajo de servicio comunitario de tiempo parcial. ¿Mi salario cuenta para los límites de ingresos?**

Si los ingresos provienen de un programa llevado a cabo bajo el Programa de Empleo de Servicio Comunitario (Título V de la Ley de Estadounidenses Mayores) no cuenta. Estos son programas como *Experience Works* y *Senior Aides*.

### **Recibo un estipendio por ser voluntario. ¿Eso cuenta como ingreso?**

Los estipendios de los voluntarios de programas como Compañeros Mayores y Abuelos Adoptivos no cuentan como ingresos para calcular cuánto ayuda alimentaria debe usted recibir. Si usted es voluntario y recibe un estipendio, asegúrese de preguntar a su oficina local de Servicios Humanos sobre ello cuando solicite la ayuda alimentaria. Si usted ya recibe beneficios y quiere empezar a ser voluntario, hable con su trabajador.

Pregunte en la Oficina de Servicios Humanos sobre otras deducciones de ingresos que pueden recibir las personas mayores.

### **Recibo un cheque mensual de una cuenta de jubilación.**

#### **¿Cuenta eso para los límites de ingresos o activos?**

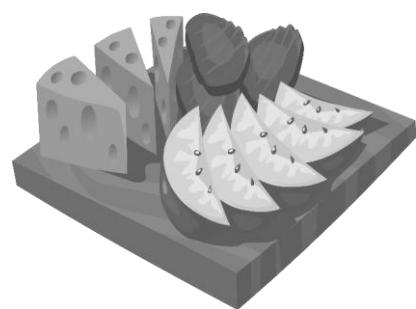
Sí. El ingreso mensual que recibe de una cuenta de jubilación cuenta para el límite de ingresos. El saldo de la cuenta generalmente no cuenta para el límite de activos. Sin embargo, cualquier dinero que guarde de su cheque mensual cuenta para el límite de activos.

### **Tengo 60 años o más, pero no soy un ciudadano.**

#### **¿Hay otros programas de alimentos que puedan ayudarme?**

Un programa estatal separado, el Programa de Asistencia Alimentaria de Minnesota (MFAP), se ofrece a las personas que no son ciudadanas de 50 años o más.

Solicite el MFAP en su oficina local de Servicios Humanos. Usted recibe la misma cantidad de asistencia alimentaria que recibiría si hubiera sido elegible para el programa de SNAP.



## **¡Atención Inmigrantes!**

Mucha gente ha oído que la Carga Pública significa que recibir ayuda alimentaria puede perjudicar las posibilidades de obtener el estatus de residente. **La norma sobre la Carga Pública hace que sea seguro** solicitar todas las prestaciones y que se pueda obtener ayuda alimentaria si se necesita.

Vea nuestra hoja informativa, [En qué Consiste la Carga Pública](#).

**Las hojas informativas son información legal NO asesoramiento legal.** Consulte con un abogado para obtener asesoramiento.  
No use esta hoja informativa si tiene más de un año. Pídanos actualizaciones, una lista de hojas informativas o formatos alternativos.

© 2026 Minnesota Legal Services Coalition. Este documento se puede reproducir y usar sólo para propósitos personales y educativos no comerciales. Todo otro derecho está reservado. Este aviso debe permanecer en todas las copias. La reproducción, distribución y uso con fines comerciales están estrictamente prohibidos.