

Un crédito de impuestos para ahorrar para su jubilación

(NAPSM)—Ahorrar para su jubilación puede ser complicado porque tenemos tantas prioridades financieras personales, como aumentar ahorros, pagar deudas, y simplemente cubrir los gastos de día en día. Una buena noticia es que existe el Crédito del Ahorrador (Saver's Credit), un crédito fiscal poco conocido que beneficia a ciertos contribuyentes es disponible por el Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service/IRS en inglés). Puede reducir sus impuestos federales si ahorra a través de un plan de jubilación calificado, como un plan 401(k), o una cuenta de jubilación individual (Individual Retirement Account/IRA en inglés).



Consejos para recibir el Crédito del Ahorrador:

1. Verifique su elegibilidad. Según su nivel de ingresos, es posible que califique para un crédito no reembolsable de hasta \$1,000 (o \$2,000 si presenta una declaración conjunta) para reducir sus impuestos federales anuales si contribuye a un plan 401(k), 403(b), 457(b) o plan de jubilación similar, o un IRA.

Para ser elegible, el ingreso bruto ajustado (Adjusted Gross Income/AGI en inglés) máximo para contribuyentes solteros debe ser menos de \$31,500 en el año fiscal 2018 y \$32,000 en el año fiscal 2019. Para un jefe de hogar, el AGI debe ser menos de \$47,250 en el año fiscal 2018 y \$48,000 en el año fiscal 2019. En el caso de las personas que presentan una declaración conjunta, el AGI debe ser

menos de \$63,000 en el año fiscal 2018 y \$64,000 en el año fiscal 2019.

Solo califican personas mayores de 18 años, y no ser un estudiante de tiempo completo ni puede ser dependiente en la declaración de impuestos de otra persona.

2. Ahorre para su jubilación

Ahorre para su jubilación, ya sea mediante el plan de jubilación de su empleador, si se ofrece, o en un IRA. En general, por cada dólar que contribuye a un plan de jubilación calificado o a un IRA hasta la cantidad menor entre los límites permitidos por un plan patrocinado por su empleador o límites fijados por el IRS, usted no paga impuestos por esa cantidad en su declaración de impuestos federales. Además, también puede calificar para el Crédito del Ahorrador. Las contribuciones después de impuestos, como las hechas a una cuenta Roth IRA o a un plan Roth 401(k), también son elegibles para el crédito.

Y no es muy tarde—tiene hasta el 15 de abril de 2019 para realizar contribuciones a un IRA para el año fiscal 2018.

3. Presente su declaración de impuestos y solicite el crédito

Cuando prepare su declaración de impuestos federales, puede recibir el Crédito del Ahorrador restando este crédito fiscal de sus impuestos federales correspondientes a sus ingresos adeudados.

Los trabajadores que son elegibles para recibir el Crédito del Ahorrador también son elegibles para usar el programa de registro gratis Free File del IRS diseñado para contribuyentes con un Ingreso Bruto Ajustado (AGI) menos de \$66,000. Doce programas computarizados para la preparación de impuestos usan Free File, y se encuentran en www.irs.gov/FreeFile.

Si usted utiliza un programa computarizado para la preparación de impuestos, use el Formulario 1040 o el

Formulario 1040NR. En su programa computarizado, asegúrese de responder a las preguntas sobre el Crédito del Ahorrador, también conocido como el Crédito por Contribuciones para Ahorros de Jubilación o el Crédito por Contribuciones Calificadas para Ahorros de Jubilación.

Si usted prepara sus declaraciones de impuestos manualmente, use el Formulario 8880, el Crédito por Contribuciones Calificadas para Ahorros de Jubilación, para determinar la cantidad de su crédito. Después, mueva esta cantidad al Anexo 3 del Formulario 1040 o al Formulario 1040NR.

Si utiliza los servicios de un asesor en preparar su declaración de impuestos federales, pregúntele sobre el Crédito del Ahorrador.

Considere depositar cualquier reembolso de impuestos que reciba directamente en un IRA para aumentar aún más sus ahorros de jubilación.

Disfrute al aire libre: Quesadillas con Salsa de Mango

El verano es la temporada ideal para compartir al aire libre con tus familiares y amigos. Es el momento perfecto para disfrutar de platos deliciosos, frescos y fáciles de preparar. Nos da la oportunidad de experimentar más en la cocina y de crear platillos diferentes, con ingredientes que normalmente no utilizamos por cuestiones de disponibilidad durante alguna época del año determinada.

Aprovechando la temporada del mango, queremos compartir una receta fácil de preparar, que no te tomará mucho tiempo y que dejará a todos tus invitados chupándose los dedos. ¡A comer!

Quesadillas con Salsa de Mango y Pistachos

Hace 4 quesadillas

Ingredientes:

Para la salsa de mango y pistacho:

- 1/3 de taza de Wonderful Pistachos Sin Cáscara (No Shells), machacados
- 2 mangos maduros, cortados en cubitos.
- 1/2 cebolla roja, picada
- 1 jalapeño, sin semillas y picado.
- 1/4 de taza de cilantro fresco picado
- Sal



· Zumos de 1 lima

Para las quesadillas:

- 4 tortillas bajas en carbohidratos o 4 tortillas de coliflor (sigue la receta)
- 2 tazas de queso cheddar ligero rallado

Tortillas De Coliflor:

- 1 cabeza de coliflor, sin corazón y rota en ramilletes
- 2 huevos
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de paprika
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Para hacer la salsa, combina los ingredientes en un tazón y mezcla bien y reserva
2. Cubre las tortillas

con queso, dividiendo uniformemente. Dobra a la mitad

3. Precalienta una sartén o plancha, a fuego medio bajo. Agrega una quesadilla a la vez y cocina presionando suavemente hasta que el queso se derrita y la tortilla esté dorada y crujiente, alrededor de 3-4 minutos por lado. Repite con las quesadillas restantes

4. Corta las quesadillas por la mitad y sirve de inmediato con la salsa

Preparación para la tortilla de coliflor:

1. Si preparas tortillas de coliflor, precalienta el horno a 375 grados F y alinea dos bandejas para hornear con papel encerado

2. Agrega los ramilletes de la coliflor a un procesador de alimentos y presiona, por lotes, hasta que se parezcan al arroz. Transfiere la coliflor a un recipiente apto para microondas y caliéntala durante unos 10 minutos hasta que esté tierna. Retira del microondas y deja enfriar

3. Coloca la coliflor en una estopilla o un paño de cocina fino y exprime la mayor cantidad posible de líquido

4. Transfiere la coliflor a un tazón y agrega los ingredientes restantes, revolviendo hasta que estén bien mezclados

5. Divide la mezcla en 4 partes iguales y transfírela a las bandejas para hornear ya preparadas, usando tus manos para presionar y formar 4 tortillas finas grandes

6. Hornea por 10 minutos, luego voltéelas cuidadosamente y cocina por 4-5 minutos adicionales o hasta que estén listas y doradas. Retira del horno y deja que se enfríen antes de moverlas de las bandejas. Una vez frescas, puedes apilarlas y mantenerlas calientes con un paño de cocina hasta que estén listas para usar.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caídas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Caos de Incapacidad al Seguro Social
- 425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA
DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, de cuello, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad y su salud general

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Avenue, Elizabeth, NJ Tel. 908-355-3358



Lo último en cosméticos para atletas

Albertson, New York. Después de años de proporcionar un liderazgo exitoso en el campo del fútbol, las atletas estrellas de Sweat Cosmetics—incluyendo una olímpica y dos profesionales—abordaron un asunto fuera de los campos de juego: formaron una empresa y lanzaron su primer producto, una base facial dos en uno con protector solar, que proporciona protección, buena apariencia y que dura durante todo el juego.

Lo productos para el cuidado de la piel que tienen doble función—asegurar la salud de las pieles y potenciar miradas durante un entrenamiento—no deben verse como una sorpresa. Son los últimos en el tsunami de Athleisure, productos que han inundado el mercado desde 1998, cuando el canadiense Chip Wilson abrió su primera tienda Lululemon en Vancouver y las fotos de paparazzi empezaron a mostrar celebridades luciendo sus figuras con pantalones de yoga.

Pero, lucir bien mientras se suda plantea un desafío para la piel. Tradicionalmente, los dermatólogos han aconsejado eliminar todo el maquillaje antes del ejercicio.

El maquillaje puede exacerbar la presencia de sudor, grasa y bacterias, causando poros obstruidos, que desencadenan en acné”, declaró Smitley.

Cinco consejos

Mientras Smitley enfatiza el adagio “menos es más” y prefiere no recomendar maquillaje para los entrenamientos, tiene consejos para aquellos que todavía buscan incorporar productos cosméticos en su viaje al gimnasio.

1. Deje que sus poros respiren también: “El mantra ‘respirar’ es esencial para nuestra piel. Cualquier producto que utilicemos debe ser ‘no comedogénico’, lo que significa que no es obstructivo para los poros. También debe estar libre de aceite. Y los ingredientes minerales en forma de polvo, como sílice, dióxido de titanio y óxido de zinc,

pueden ayudar a someter el enrojecimiento y absorber el aceite”, enfatizó Smitley. Para evitar brotes, ella sugiere usar menos productos, incluso los no comedogénicos.

2. Aprovechar al máximo su protector solar: “Productos como el dos en uno protector solar y base de Sweat Cosmetic tienen una relación ganar-ganar. Necesitamos protector solar. Para aquellos que desean la cobertura de la base, agregar color puede ser un valor añadido, si la empresa se ha centrado en ingredientes que protegen la piel.

3. Orienta tu aplicación: “Algunos de los maquillajes activos de hoy en día no son nuevos. Acaban de ser comercializados. Use potenciadores de ojos, como las máscaras para pestañas a prueba de sudor, delineadores y productos para cejas, así como productos labiales. Esta re-comercialización subraya la realidad

De que estos productos, en particular, se pueden utilizar durante el ejercicio, sin representar un problema para nuestra piel”, declara Smitley. Ella aconseja tener cuidado, ya que el maquillaje de ojos puede resultar irritante, cuando se mezcla con el sudor.

4. Limpie inteligentemente: “El ejercicio es sudoroso. Incluso, con productos de belleza que no obstruyen los poros, tenemos que limpiar la piel del rostro, para mantener nuestros po-



Christina Smitley

ros contentos. Deberíamos tener una toalla limpia para el sudor, mientras entrenamos. Y la limpieza post-entrenamiento es una necesidad: si realmente estamos sobre la marcha, los últimos productos incluyen toallitas limpiadoras”, agrega.

5. Sea gentil: “El ejercicio puede ser bueno para nuestra piel, liberando impurezas que se encuentran debajo de la superficie y mejorando el flujo sanguíneo. Pero también tenemos que asegurarnos de tratar nuestra piel con cuidado: el sudor se debe eliminar suavemente, no limpiarse. Los limpiadores deben ser

suaves y no se permite restregar. Por último, la hidratación es una necesidad”, asegura,

“La conciencia de elegir cuidadosamente productos para la piel, incluyendo cosméticos, en última instancia, ayudará a mantener nuestra piel sana, tanto adentro, como fuera del gimnasio”, concluye Smitley.

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

