



Alimentos saludables para las familias

¿Sabía que...?

A muchas familias les resulta difícil conseguir alimentos saludables.

Plan de acción

- Conozca las organizaciones locales que ofrecen alimentos nutritivos en su comunidad.
 - Algunas organizaciones también proporcionan leche de fórmula para lactantes y comida para bebés.
- Existen programas gratuitos federales y del estado, como SNAP y WIC, a los que usted puede acceder.
- Para necesidades alimentarias urgentes, llame a la Línea de asistencia alimentaria de emergencia al (Emergency Food Hotline) al 866-888-8777 o 311, o visit [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov) y busque "EFAP". Haga clic "Translate" en la parte superior de la página.
- Las huertas comunitarias pueden ser una manera amena y de bajo costo para cultivar y consumir vegetales.
 - Encuentre una huerta en su comunidad en la que pueda participar.
 - Es posible que también pueda cultivar alimentos en espacios interiores durante el invierno.
 - Encuentre una huerta comunitaria cercana en el Mapa de huertas comunitarias del Estado de Nueva York: compost.css.cornell.edu/communitygardenmap.html
- Si le interesa ayudar a otras personas a obtener alimentos saludables, puede trabajar como voluntario en un centro de distribución de alimentos comunitarios y ponerse en contacto con cooperativas locales de alimentos.

[más](#) →

NYSHECK.ORG

Recursos

Programas	Beneficios	Sitio web
Programa de asistencia alimentaria (SNAP)	Dinero para comprar alimentos. La prestación promedio es de unos 127 dólares por mes por persona.	ny.gov/services/apply-snap . En la barra URL haga clic en "Translate this page" y seleccione "Choose another language". Escoja "Spanish" y pulse "Translate".
Programa para mujeres, bebés y niños (WIC)	Tarjeta alimentaria o dinero para comprar alimentos específicos para mujeres embarazadas o en período de posparto, bebés y niños menores de 5 años.	wicstrong.com . Haga clic en la caja "Language" y seleccione "Spanish".
Programas de desayuno y almuerzo escolar y durante el verano para niños	Comidas saludables gratuitas o a precios reducidos para alumnos de todas las edades que califiquen según el ingreso familiar. También hay comidas saludables gratuitas durante el verano para estudiantes de hasta 18 años.	schools.nyc.gov , haga clic en la caja "Language" y seleccione "Spanish". En el menú superior escoja "Vida Escolar", y seleccione "Alimento". schools.nyc.gov y haga clic "comidas de verano gratis NYC".
Alimentos nutritivos y gratuitos	Paquetes de alimentos gratuitos dos veces al mes, viandas y comidas calientes para todos los neoyorquinos de bajos ingresos.	nycommonpantry.com
Guías de recursos alimentarios de la Ciudad de Nueva York de Hunter College	Guía de recursos con información sobre ubicaciones y horarios de centros de distribución de alimentos.	nycfoodpolicy.org/coronavirus-nyc-food-reports
Organización Feeding America	Visite el sitio web de Feeding America para encontrar el centro de expedición de alimentos de su localidad.	feedingamerica.org/find-your-local-foodbank
Comidas sobre ruedas (City Meals on Wheels)	Comidas saludables y gratuitas durante el verano para estudiantes de hasta 18 años.	citymeals.com

Obtenga más información en [nyscheck.org/rxs](https://www.nyscheck.org/rxs)

Versión: junio de 2022, la ciudad de Nueva York