



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.
 - Si usted no reúne los requisitos para acceder a los programas federales de alimentación o si necesita ayuda alimentaria de emergencia, llame al 211 para comunicarse con la línea de recursos local de United Way.
- 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](#) →

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".
Organización Feeding America	Visite el sitio web de Feeding America para encontrar centros de distribución comidas en su localidad.	feedingamerica.org/find-your-local-foodbank
Programas de desayuno y almuerzo escolar para niños	Comidas saludables gratuitas o a precios reducidos para alumnos de todas las edades que califiquen según el ingreso familiar.	fns.usda.gov/cn
Programas de alimentación durante el verano para niños	Comidas saludables y gratuitas durante el verano para estudiantes de hasta 18 años.	fns.usda.gov/sfsp
Comida sobre ruedas (Meals on Wheels)	Comidas gratuitas o de bajo costo a domicilio para adultos mayores.	mealsonwheelsamerica.org

Para obtener más información sobre estos programas, comuníquese con la agencia de su localidad o llame a la línea directa de National Hunger del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) al 1- 866-348-647.

Obtenga más información en nyscheck.org/rxs

