

¡No están solos!

La salud y el bienestar son derechos para todos los niños, pero la inseguridad alimentaria afecta a muchas familias. Buscar ayuda para cuidar a su familia es un valiente acto de esperanza. A continuación hay lugares donde puede empezar.

SNAP Y WIC

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, también conocido como "cupones para alimentos") y el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ayudan a las familias a comprar comida sana.

- ▣ [usa.gov/espanol/asistencia-alimentaria](https://www.usa.gov/espanol/asistencia-alimentaria)
- ▣ [usa.gov/espanol/asistencia-alimentaria#item-214016](https://www.usa.gov/espanol/asistencia-alimentaria#item-214016)

Programas de alimentación nutritiva gratis en la escuela y durante el verano

- ▣ El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos ayuda a los niños (de 0-18 años) y a los adultos a obtener comidas y meriendas nutritivas a través de los programas de cuidado infantil y los programas después de la escuela. fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/FI_FullGuide_SP2021.pdf
- ▣ Desayuno escolar: fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/SBPFactSheet-Spanish.pdf
- ▣ Almuerzo escolar: fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/NSLPFactSheet-Spanish.pdf
- ▣ Comidas después de salir de la escuela: fns.usda.gov/cacfp/comidas-despu%C3%A9s-de-salir-de-la-escuela-del-programa-child-and-adult-care-food-program-cacfp-para
- ▣ Programa de comidas de verano: fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/SFSP-Fact-Sheet-2017-Spanish.pdf

Banco de alimentos

Feeding America es una red de bancos de alimentos. Ingrese su código postal para encontrar lugares donde puede obtener comida gratis, además de las fechas y horarios para recogerla. feedingamerica.org/en-espanol

Para conocer más recursos sobre hábitos sanos, visite sesamestreetincommunities.org/espanol/



Y...

- ▣ MiPlato tiene consejos de alimentación sana para toda la familia. fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/tn/dmp_meetmyplate-sp.pdf
- ▣ La American Academy of Pediatrics ofrece información acerca de la salud y el bienestar de las familias. healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/default.aspx
- ▣ ¡La Alianza Nacional para la Salud Hispana le invita a inscribirse en La Buena Salud Club! nuestrasalud.org/buena-salud-club
- ▣ 1,000 Days ofrece información sobre la nutrición desde el embarazo hasta la infancia. healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/Babys-First-1000-Days-AAP-Policy-Explained.aspx
- ▣ El Directorio Nacional de Mercados de Agricultores ofrece una lista de mercados de agricultores cerca de usted (muchos aceptan WIC y SNAP). ams.usda.gov/local-food-directories/Mercados-deAgricultores