

AYUDA ALIMENTARIA

Es aterrador pensar que no tiene suficiente comida para su familia

Contar con alimentos saludables es importante para el crecimiento del cuerpo y la mente

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP por sus siglas en inglés)

www.fns.usda.gov/snap

SNAP (estampillas de comida) ofrece alimentos saludables cada mes para millones de familias.

Para inscribirse o recibir más información sobre estampillas de comida comuníquese al 1-800-332-6347.

Programas de Nutrición para Niños

Para inscribirse o recibir más información sobre desayunos o almuerzos escolares gratis o a bajo costo, comuníquese con el asesor escolar de su hijo.

Para comunicarse con alguien en su estado, visite el sitio de internet:

www.fns.usda.gov/cnd/Contacts/StateDirectory.htm

Mujeres, bebés y niños (WIC)

1-800-242-4WIC

WIC ofrece ayuda y servicios gratis a mujeres y niños de hasta 5 años de edad:

- Alimentos saludables complementarios
- Educación y asesoría en nutrición
- Pruebas y consultas con otras agencias de servicio social, bienestar y de salud

Ayuda Alimentaria Urgente

Si usted necesita comida urgentemente, por favor comuníquese al número local **2-1-1 center** para recibir información sobre centros comunitarios. La ayuda es gratis y confidencial. En el 2-1-1 también pueden ayudarle con asuntos relacionados a la vivienda, el empleo, cuidado de salud, asesoría y



muchas cosas más. Llame al 1-800-492-0618 o visite el sitio de internet www.211.org.

Feeding America puede ayudarle a encontrar servicios de ayuda alimentaria urgente en su comunidad. Para localizar un Banco de Comida (Food Bank) en su localidad llame al 1-800-771-2303 o visite el sitio de internet www.feedingamerica.org.

¿Cuáles son los alimentos que mi familia necesita?

Ofrézcales a sus hijos muchas opciones **SALUDABLES**.

Con cuidado y planeación, usted puede ofrecerle a su familia la comida que necesita