



Ayuda alimentaria

Resulta aterrador cuando no hay suficiente comida para su familia. Es importante disponer de alimentos SALUDABLES para el crecimiento del cuerpo y la mente de los niños.

Recursos útiles

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) | www.fns.usda.gov/snap

- SNAP (estampillas para alimentos) lleva alimentos saludables a la mesa de muchas familias cada mes
- Visite el sitio web o llame al **1-800-221-5689** para obtener información en su estado

Mujeres, infantes y niños (WIC) | www.fns.usda.gov/wic

WIC ayuda a mujeres y niños de hasta 5 años, con:

- Alimentos saludables gratuitos
- Asesoría sin costo sobre alimentación sana
- Remisión a otros servicios de salud, bienestar y sociales



Programas de nutrición infantil | www.fns.usda.gov/cn

- Para conocer e inscribirse en los almuerzos y desayunos escolares gratuitos o a precio reducido, hable con el consejero escolar de su hijo
- Visite el sitio web para encontrar programas de alimentación cercanos

Línea nacional contra el hambre de USDA

- Para obtener información sobre cómo puede recibir alimentos para su familia, llame al **1-866-3-HUNGRY** en inglés o al **1-877-8-HAMBRE** en español

Si necesita ayuda en la búsqueda de alimentos, por favor, hable con el médico o la enfermera de su hijo.

Asistencia alimentaria de emergencia | www.211.org

- Ayuda gratuita, confidencial, 24/7, en 180 idiomas diferentes
- Para asistencia alimentaria de emergencia cercana, **llame al 211** o visite el sitio web
- Información adicional sobre vivienda, empleo, atención médica y orientación

Feeding America | www.feedingamerica.org

- Visite el sitio web para encontrar alimentos de emergencia gratuitos cercanos
- Visite **www.feedingamerica.org/en-espanol** para recibir ayuda en español



**Procure dar a sus hijos opciones de alimentos SALUDABLES.
Con planeación y ayuda, puede ofrecer a su familia los alimentos que necesitan.**