**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.**