

## 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.feedingamerica.org)**

- Visite el sitio web para encontrar alimentos de emergencia gratuitos cercanos
- Visite **[www.feedingamerica.org/en-espanol](http://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.**