

Eat Right

Consejos de Kids Eat Right para la salud, nutrición y alimentación

Haga que su Presupuesto le Rinda Más

Combine los alimentos de su despensa o banco de alimentos con los alimentos de otros programas. Esto le ayudará a preparar comidas y meriendas* saludables para toda su familia.



Considere llenar una solicitud para los siguientes programas:

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria

Con el programa SNAP, usted puede comprar alimentos como pan, cereal, frutas, verduras, carne, pescado, pollo, leche, yogur y queso. Pida información al personal en su banco de alimentos para aplicar a los beneficios SNAP. Visite a <http://www.fns.usda.gov/snap/apply> para mayor información.

Women Infants and Children Program (WIC) El Programa para Mujeres, Infantes y Niños

WIC provee alimentos sanos, refrigerados a agencias del cuidado de la salud y la educación sobre la nutrición para las mujeres embarazadas y para madres lactantes, infantes y niños hasta las edades de cinco años. Se ofrecen alimentos diferentes para cada grupo alimenticio. Los alimentos de WIC incluyen una variedad de alimentos saludables de cada grupo alimenticio como las frutas, verduras y vegetales, pan de trigo integral, cereal, jugo, huevos, leche, queso, mantequilla de maní, frijoles secos y enlatados o guisantes, tofu, y pescado en lata. WIC provee al apoyo para las madres lactantes y sus bebés. Pida información a su banco de alimentos sobre la aplicación a WIC. Pregunte sobre los bonos especiales para comprar alimentos WIC en los mercados agrícolas de temporada. Visite a: <http://www.fns.usda.gov/wic/wic-how-apply> para informarse más.

Comidas Escolares y Programas de Meriendas

Los programas de desayuno y almuerzo escolar proveen comidas nutritivas a los niños todos los días. Algunas escuelas ofrecen meriendas nutritivas después de las horas escolares. Ahora es mucho más fácil aplicar a las comidas gratuitas o reducidas en precio si usted recibe los beneficios SNAP. Pida una solicitud de aplicación a la secretaria escolar.

**Meriendas: también llamadas bocadillos o refrigerios.*

Más consejos para que le rindan más sus dólares:¹

- Antes de ir al supermercado, haga una lista de lo que ya tiene en su despensa.
- Planee las comidas que puede preparar con los ingredientes que ya tiene.
- Haga una lista de comestibles que necesita para completar las comidas.
- Piense las diferentes maneras en que se pueden usar estos ingredientes para hacer varias comidas.
- Vaya de compras con una lista de comestibles – y ¡adhíerese a la lista!
- Use los cupones de compra o compre las marcas específicas de la tienda.
- Compre los productos frescos de temporada.

Fuentes de Información:

1. Cooking matters for adults instructor guide. Share Our Strength's Cooking Matters. 2013: 39, 42.

The Summer Food Service Program (SFSP) El Programa de servicio alimenticio durante el verano

Los lugares designados a proveer alimentación durante el verano ofrecen comidas gratuitas a los niños durante el tiempo que la escuela está cerrada. Muchos de estos lugares también ofrecen manualidades, artes, juegos, y música. Llame al 1-877-8-HAMBRE para localizar el lugar que le queda más cercano.

Seniors Farmers' Market Nutrition Program (SFMNP) Programa de Nutrición de Mercados Agrícolas para Personas de Tercera Edad

Los adultos de la tercera edad de bajos ingresos usan cupones para los alimentos que son elegibles en los mercados agrícolas locales. Haga contacto con el centro local para ancianos o con su banco de alimentos para ver si usted califica a este programa.

Para más consejos, visite a:
www.kidseatright.org

Este folleto se ha desarrollado por medio de una donación educativa de National Dairy Council (Concilio Nacional de Productos Lácteos).

Para obtener mayor información sobre cualquiera de los programas de asistencia para alimentos, por favor comunicarse con:

Escrito por la Academia de Nutrición y Dietética del personal dietistas registrados.