

ASISTENCIA ALIMENTARIA RECURSOS Y CONSEJOS

Millones de estadounidenses no pueden acceder a alimentos saludables debido a sus finanzas, a la ausencia de tiendas de comestibles cercanas y/o a problemas de transporte. Los siguientes recursos y consejos pueden ayudarlo a ahorrar dinero y acceder a alimentos saludables.

Planificación de comidas y compra de comestibles

Planificar las comidas es una manera de ahorrar tiempo y dinero. Si planifica los desayunos, almuerzos y cenas de cada semana, puede usar los alimentos que ya tiene en su casa (incluyendo las sobras), reducir el tiempo de preparación de las comidas, hacer un solo viaje a la tienda y facilitar que se ciña a una lista de compras, lo cual le ayudará a adecuarse a su presupuesto. Aquí se ofrecen algunos consejos para que se prepare para su próxima visita a la tienda de comestibles.

Antes de ir a la tienda

- Prepare una lista de comestibles con base en su plan de comidas.
- Tenga en cuenta los alimentos sobrantes en el refrigerador, congelador y despensa. Los alimentos que van a vencer pronto deberían usarse primero.
- Busque cupones y ofertas.

En la tienda de comestibles

- Cíñase a su lista de comestibles.
- No haga compras cuando tenga hambre.
- Compre a granel los alimentos que come a menudo o que tienen una vida útil más larga. Visite <https://espanol.foodsafety.gov> para informarse sobre el almacenamiento seguro de los alimentos.
- Compre artículos genéricos (marcas de la tienda) y evite los de conveniencia, tales como frutas y vegetales ya cortados o comidas preparadas.
- Escoja frutas y vegetales de temporada, ya que a menudo son más baratos. Los vegetales y frutas enlatados y congelados también son buenas opciones.

Después de hacer las compras

Prepare porciones grandes y congele las sobras, así podrá recalentarlas para comidas adicionales.



GUÍA DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS DE TEMPORADA

Primavera: albaricoques (damascos), espárragos, brócoli, judías verdes (ejotes), mangos, hongos, arvejas, rábanos, ruibarbos, espinacas, fresas, acelgas

Verano: aguacates, pimientos morrones, bayas, melones (cantalupo), cerezas, maíz, pepinos, berenjenas, judías verdes, melones honeydew, kiwis, oca (quimbombó), duraznos, ciruelas, calabazas de verano, tomates, sandías

Otoño: manzanas, remolachas, brócoli, coliflor, arándanos agrios, uvas, col rizada, hongos, chirivías (pastinacas), peras, patatas, calabazas (pumpkins), rutabagas (colinabos), batatas (camotes), nabos, calabazas de invierno

Invierno: remolachas, coles de Bruselas, pomelos (toronjas), kiwis, puerros, limones, naranjas, chirivías, peras, patatas, calabazas, rutabagas, batatas, calabazas de invierno

Para encontrar frutas y vegetales específicos de temporada en su área, visite www.seasonalfoodguide.org (en inglés)

PROGRAMAS FEDERALES

<p>Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, en inglés)</p>	<p>Provee a las familias que reúnen los requisitos una tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT, en inglés), parecida a una tarjeta de débito, para comprar alimentos. En muchos estados, los beneficios de SNAP pueden usarse para comprar comestibles por Internet. Pero, no cubren los costos de servicios de recogida ni de envío. Algunos minoristas ofrecen envío gratis si la orden alcanza el monto mínimo.</p> <p>Llame al 1-800-221-5689 o visite www.fns.usda.gov/snap (en inglés) para obtener más información.</p>
<p>Programa Suplementario de Productos Básicos (CSFP, en inglés)</p>	<p>Provee paquetes de alimentos a las personas de 60 años de edad en adelante que reúnen los requisitos. Puede que este programa no esté disponible en todas las áreas.</p> <p>Visite www.fns.usda.gov/csfp (en inglés) para obtener más información.</p>
<p>Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, en inglés)</p>	<p>Provee servicios a mujeres embarazadas y en posparto, así como bebés y niños de hasta 5 años de edad que reúnen los requisitos, incluyendo vales que pueden canjearse por alimentos saludables en la mayoría de las tiendas de comestibles, educación sobre la nutrición, apoyo a la lactancia y remisiones a otros servicios.</p> <p>Visite www.fns.usda.gov/wic (en inglés) o pida más información al respecto a su pediatra.</p>
<p>Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP, en inglés)</p>	<p>Provee comidas nutritivas a los niños que reúnen los requisitos cuando no hay clases en la escuela.</p> <p>Envíe el mensaje "Summer Meals" al 1-914-342-7744 o llame al 1-866-348-6479 para hallar el centro local. Visite www.fns.usda.gov/sfsp (en inglés) para obtener más información.</p>

La mayoría de los programas federales de nutrición son administrados en los ámbitos estatal y local. Visite www.fns.usda.gov (en inglés) para hallar información de contacto de la oficina en su área.

Recursos adicionales

- **Línea Directa Nacional de Hambre de la USDA:** llame al 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273) para hallar recursos, tales como lugares para comer, bancos de alimentos y otros servicios locales, o envíe un mensaje con una palabra clave o pregunta (en inglés) al 1-914-342-7744.
- **Red 211 de United Way:** llame al 2-1-1 para hallar recursos locales, entre ellos, lugares para comer, comedores comunitarios y bancos de alimentos o despensas comunitarias.
- **Meals on Wheels:** ofrece servicios de envío de comidas para apoyar la independencia de las personas mayores. Para hallar un programa local, llame al 1-888-998-6325 o visite www.mealsonwheelsamerica.org/find-meals (en inglés).
- **Seguro médico:** pregunte a su proveedor de seguros si su plan incluye cobertura para el envío de comidas o vales de comestibles.
- **Full Cart®:** visite www.fullcart.org (en inglés) para solicitar asistencia a través de un banco de alimentos "virtual" que envía alimentos a los hogares que reúnen los requisitos.

Hable con un dietista registrado que cuenta con experiencia en nutrición oncológica y puede brindarle información sobre las estrategias de alimentación saludable, el manejo de los efectos secundarios y la nutrición para la supervivencia. Visite www.LLS.org/nutricion o llame al 1-800-955-4572 para programar una consulta (se ofrecen servicios de interpretación).



La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, visite www.LLS.org/espanol.