



Asistencia alimentaria

1 de cada 5 niños en Ohio se ven afectados por el hambre.

niños en Ohio se ven afectados por el hambre.

SI NECESITA ASISTENCIA CON LOS ALIMENTOS, HAY VARIOS LUGARES A LOS QUE PUEDE ACUDIR.

Ohio cuenta con dos programas que pueden ayudarlo a obtener alimentos saludables.

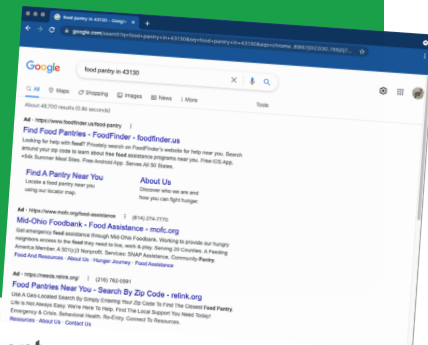
1. Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

- Dirigido a mujeres embarazadas o madres de bebés o niños menores de 5 años
- Educación nutricional
- Educación y apoyo a la lactancia materna
- Alimentos altamente nutritivos, como cereales, huevos, leche, alimentos integrales, frutas y verduras, y fórmula infantil fortificada con hierro
- Remisiones a programas de atención médica y otros servicios de salud y humanos
- Para encontrar una clínica del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC) cerca de usted, llame a la línea Help Me Grow del Departamento de Salud de Ohio al (800) 755-4769, o visite www.odh.ohio.gov y busque el WIC y el Directorio de Clínicas del WIC.

Para encontrar más recursos en su comunidad, intente buscar en Internet estas palabras clave:

- Comidas de verano
- Despensa de alimentos
- Comidas comunitarias

Para obtener mejores resultados, añada el nombre de su ciudad o código postal a la búsqueda.



2. Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) de Ohio

- Ayuda a las familias elegibles a estirar sus presupuestos de alimentos y comprar alimentos saludables.
- Los beneficios se distribuyen mensualmente a través de la tarjeta Dirección de Ohio, que es similar a una tarjeta de débito.
- Para solicitarlo, visite benefits.ohio.gov o póngase en contacto con el Departamento de Trabajo y Servicios Familiares de su condado al (866) 244-0071 o visite ifs.ohio.gov/County.

Se necesita tiempo para obtener la ayuda de estos programas. Si necesita alimentos ahora, existen recursos alimentarios de emergencia, como los bancos o despensas de alimentos, en la mayoría de las comunidades de Ohio.

PMP de la AAP en Ohio Aplicación móvil

Busque la aplicación Parenting at Meal Time and Playtime en Apple Store o Google Play



Lo más destacado de la aplicación...

- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesitan.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Videos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.





Asistencia alimentaria

Estirar el dinero de la comida cada mes puede resultar difícil. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones económicas:

- Compre verduras, frutas y proteínas enlatadas o congeladas.
- Cuando pueda, compre grandes cantidades de productos como arroz, fideos y frijoles. Estos productos son más baratos cuando se compran en grandes cantidades.
- Haga más preparaciones con los frijoles. Los frijoles son excelentes en la sopa, los tacos, la pasta y como refrigerio. Pruebe frijoles de diferentes tipos, asados o en puré.

¿Cuál de estas ideas podría probar esta semana? ¿Qué otras ideas tiene para ahorrar dinero en comida?

Para obtener más información sobre la asistencia alimentaria, consulte la página web de la **Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio** en ohioaap.org.

Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.

