Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

RECURSOS DE ALIMENTOS PARA LAS FAMILIAS DE OHIO

COMER CON UN PRESUPUESTO AJUSTADO

Comer con un presupuesto ajustado puede parecer difícil, pero aquí le dejamos algunos consejos para hacer rendir su dinero.

1. Cada mes, decida cuánto dinero tiene para comida y divida esa cantidad entre cuatro semanas.
2. Dedique unos minutos a planificar las comidas y los *snacks* de la semana. Haga una lista de lo que tiene que comprar; respete la lista cuando vaya de compras.
3. Mire los anuncios y las ofertas especiales de la tienda.
4. Use cupones: puede encontrarlos en algunos periódicos de los domingos, en las páginas web de las tiendas y en sitios web de cupones.
5. Compre artículos en rebajas y no tenga miedo de comprar marcas de la tienda o de otros fabricantes.

AHORRE DINERO:

Busque artículos rebajados.

Compre frutas y verduras en temporada.

Los productos enlatados y congelados tienen los mismos valores nutricionales que los frescos, pero a menor costo.

Programas financiados por el gobierno
WIC: Women, Infants and Children (Mujeres, bebés y niños)
Departamento de Salud de Ohio: (844) 601-6881
odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/know-our-programs/women-infants-children/resources/women-infants-children-description

SNAP
(Supplemental Nutrition Assistance Program [Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria] anteriormente conocido como "Food Stamps")
Solicite para obtener los beneficios de alimentos de Ohio: (844) 640-6446
https://ohio.gov/residents/resources/food-assistance

School-Based Breakfast/Lunch, Preschool/Afterschool/Daycares (Desayunos/comidas escolares, Preescolar, extraescolar y guarderías)
https://www.fns.usda.gov/nslp/factsheet

Programas de verano: EBT (Electronic Benefits Transfer [Transferencia electrónica de beneficios de verano])/Sun Bucks
https://sebt.ohio.gov/

Apoyo local/Alimentos de emergencia
Bancos de alimentos/despensas
https://freshtrak.com/ (ingrese el código postal de Ohio)

Emergencia
Marque el 211 para obtener servicios comunitarios esenciales, como necesidad de ayuda con alimentos.

Para obtener más información, visite:
https://tinyurl.com/29ta2dhr