

# Cómo alimentar a su familia



## Lo que está pasando

Se estima que uno de cada cinco hogares con niños en los Estados Unidos enfrenta la inseguridad alimentaria en algún momento durante el año. Esto significa que a la familia a veces no le alcanza el dinero para comprar suficientes alimentos saludables para alimentar bien a todos. Algunos miembros de la familia o toda la familia pueden pasar hambre, saltarse comidas o no comer nada durante un día entero (o más).

## Lo que usted podría estar observando

Los alimentos saludables son muy importantes para el desarrollo y el bienestar de los niños, particularmente durante sus primeros 3 años de vida. La falta de alimentos puede afectar lo siguiente:

- **El cuerpo.** Los niños pueden enfermarse y tener que ir al hospital más a menudo.
- **El comportamiento.** La falta de alimentos saludables en el hogar puede causar peleas, hiperactividad y cambios abruptos de humor en los niños de edad escolar. Los jóvenes mayores pueden sentirse deprimidos, ansiosos o tener pensamientos suicidas.
- **El aprendizaje.** Los niños sin alimentos adecuados pueden tener dificultades para llegar a la escuela todos los días o avanzar en las clases de lectura y matemática.

## Lo que usted puede hacer

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) ofrece varios programas de asistencia para ayudar a las familias a alimentar a sus hijos.

- El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, o SNAP, por sus siglas en inglés), antiguamente conocido como cupones para alimentos, es un programa que ayuda a las familias de bajos ingresos a pagar por los alimentos. Para más información (en español), visite <http://www.fns.usda.gov/es/snap/para-presentar-la-solicitud>.

- El Programa Para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children program, o (WIC), por sus siglas en inglés), ofrece ayuda a corto plazo para mujeres de bajos ingresos, bebés y niños jóvenes. Para leer más sobre el programa, vea la página del USDA (sólo disponible en inglés: <http://www.fns.usda.gov/wic/who-gets-wic-and-how-apply>). Para verificar si califica para los beneficios de WIC, vea la siguiente página en español: <http://wic.fns.usda.gov/wps/pages/start.jsf#>
- El Programa Nacional de Almuerzos Escolares (National School Lunch and Breakfast Programs, en inglés) proporciona comidas gratis o a costo reducido para niños en muchas escuelas. Solicite los beneficios en la escuela de su hijo o visite la página web del USDA para encontrar una solicitud en español (<http://www.fns.usda.gov/school-meals/family-friendly-application-translations>). Para leer más sobre el programa, visite <http://www.fns.usda.gov/nslp/national-school-lunch-program-nsfp> (sólo disponible en inglés).
- El Programa de Servicio de Alimentos de Verano (Summer Food Service Program, en inglés) proporciona comidas saludables gratis para niños y adolescentes durante el verano en zonas de bajos ingresos. Para más información (sólo disponible en inglés), visite <http://www.summerfood.usda.gov>. Para encontrar lugares en su área que ofrecen comidas saludables gratis, llame al 1.877.8.HAMBRE (para hispanohablantes).

La mayoría de las comunidades también ofrecen bancos de alimentos y otras formas de asistencia para familias de bajos ingresos. En muchas áreas, puede marcar el 2-1-1 en su teléfono para conectarse con recursos y apoyos locales.

---

**Recuerde:** Todas las comunidades tienen recursos para ayudar a las familias a proporcionarles alimentos saludables a sus niños.

---