

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, vea <https://www.fns.usda.gov/snap/facts> (en inglés). Para información en español, vea las páginas web de Benefits.gov (<https://www.benefits.gov/es/benefit/361>) y USA.gov (<https://www.usa.gov/espanol/asistencia-alimentaria#item-34987>).



- 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 más información, vea <https://www.fns.usda.gov/wic/who-gets-wic-and-how-apply> (en inglés). Para información en español, vea las páginas de Benefits.gov (<https://www.benefits.gov/es/benefit/368>) y USA.gov (<https://www.usa.gov/espanol/asistencia-alimentaria#item-214016>).
- Los Programas Nacionales de Almuerzos y Desayunos Escolares (National School Lunch and Breakfast Programs, en inglés) proporcionan comidas gratis o a costo reducido para niños en muchas escuelas. Solicite los beneficios en la escuela de su hijo o visite <https://www.fns.usda.gov/nsfp> (en inglés). Para información en español, lea la hoja informativa del USDA (<https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/NSLPFactSheet-Spanish.pdf>) o visite la página web de Benefits.gov (<https://www.benefits.gov/es/benefit/366>).
- 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, vea <https://www.fns.usda.gov/sfsp/summer-food-service-program> (en inglés). Para información en español, lea la hoja informativa del USDA (<https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/SFSP-Fact-Sheet-2017-Spanish.pdf>) o visite la página web de Benefits.gov (<https://www.benefits.gov/es/benefit/1451>).

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.

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.