

EFNEP y FNP

EFNEP y FNP son programas gratuitos de educación sobre nutrición para familias de bajos ingresos ofrecidos por la Extensión de la Universidad del Estado de Iowa. Estos ayudan a los padres a proporcionar alimentos nutritivos para sus familias, lo que da como resultado niños sanos y familias fuertes. Los orientadores de nutrición se reúnen con los participantes en forma individual y en grupos pequeños. Estas lecciones incluyen actividades prácticas, hojas de trabajo, juegos, recetas y cocina.

Calificaciones:

- Cumplir con las pautas de ingresos

Para presentar una solicitud:

- 800-262-3804
- Encuentre más información en línea. Spend Smart. Eat Smart. (Gaste con inteligencia. Coma con inteligencia.) proporciona consejos, recetas y videos para ayudar a las familias a comer bien y a ahorrar dinero. Visite el sitio web en: <http://www.extension.iastate.edu/foodsavings>

SPENDSMART
EATSMART



Alimentar a su familia en tiempos difíciles

Usted ya sabe que la buena alimentación es importante para la salud y el futuro de su familia. Cuando vienen los tiempos difíciles el primer paso es asegurarse de que su familia tenga suficiente alimento para estar saludable y feliz.

Hay muchos programas de nutrición en Iowa que pueden ayudarlo a proporcionar los alimentos que usted sabe que son los mejores para su familia. Este librito tiene información sobre esos programas y cómo solicitarlos.

Muchos de los programas tienen pautas de ingresos. Incluso si usted trabaja a tiempo completo, podría calificar. Llame para averiguar si usted y su familia pueden obtener la ayuda que se merecen.

WIC

WIC (sigla en inglés de: mujeres, bebés y niños) es un programa de nutrición complementaria para bebés, niños menores de 5 años y mujeres embarazadas, que están amamantando y mujeres que han tenido un bebé en los últimos 6 meses. WIC ayuda a las familias proporcionando alimentos saludables, educación sobre nutrición y derivaciones a otras agencias de atención a la salud.

Calificaciones:

- Cumplir con las pautas de ingresos
- Tener un domicilio en Iowa
- Tener una necesidad médica o nutricional

Para presentar una solicitud:

- Haga una cita en su oficina local de WIC.
- Lleve comprobantes de domicilio y de ingresos.

Información de contacto:

1-800-532-1579 (sin cargo)
515-281-6650 (llamadas locales)
www.idph.state.ia.us/wic/families.aspx



Pick a better snack™



Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA, en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. La Asistencia para alimentos de Iowa puede ayudarlo a comprar alimentos saludables. Visite www.yesfood.iowa.gov para obtener más información o comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Humanos.

Podemos
ayudar



Programa de alimentos complementarios (CSFP, por sus siglas en inglés)

El CSFP proporciona alimentos complementarios y educación sobre nutrición para adultos mayores, de 60 años de edad o más que cumplen con las pautas de ingresos.

Los participantes deben vivir en los condados de Polk, Dallas, Jasper, Warren o Boone.

Los alimentos disponibles incluyen frutas y verduras enlatadas, cereales calientes y fríos, queso, leche en polvo y UHT, mantequilla de maní y frijoles secos, pasta y arroz, carne enlatada y jugo de fruta.

Para recibir más información sobre este programa, llame al 286-3655 o sin cargo al 1-877-288-3655 o visite nuestro sitio web. cms.polkcountyia.gov/CFYS/pages/SuppFoods.aspx



SHARE

SHARE, conocido también como Self-Help and Resource Exchange (autoayuda e intercambio de recursos), es un programa para todos. SHARE Iowa ofrece paquetes de alimentos sabrosos y nutritivos a la mitad del precio de reventa a cambio de dos horas de servicio voluntario en su comunidad.

Información de contacto:
1-800-344-1107
www.shareiowa.com

Asistencia de alimentos de emergencia (Bancos de alimentos)

La asistencia de alimentos de emergencia proporciona comidas y alimentos gratuitos en lugares como bancos de alimentos y comedores públicos.

Para presentar una solicitud:

Llame a su banco de alimentos local para obtener más información sobre lugares de ayuda cerca de usted.

Para averiguar el número de teléfono de su banco de alimentos local:

1. Visite www.feedingamerica.org.
2. Ingrese su código postal en el buscador de bancos de alimentos.
3. Llame al banco de alimentos que atiende su área y ellos podrán ponerlo en contacto con un comedor público u otra asistencia de alimentos de emergencia cerca de usted.

Programa de servicios de alimentos de verano

El programa de Servicios de alimentos de verano proporciona comidas gratuitas durante los meses de verano a algunas comunidades y campamentos diurnos.

Calificaciones:

- Personas de 18 años o menos o aquellos mayores de 18 años que presenten una discapacidad física o mental y participen en un programa escolar durante el año escolar.

Para presentar una solicitud:

- No hay ningún proceso de solicitud

Información de contacto:

Departamento de Nutrición y Servicios de Salud
515-281-5356

Para encontrar un sitio cerca de usted llame a 1-866-3-HUNGRY o United Way 2-1-1

Programas de comidas escolares

Programa de desayuno escolar

El programa de desayuno escolar proporciona desayunos saludables en la escuela. Los niños pueden recibir desayunos gratuitos o a precios reducidos.

Programa nacional de almuerzo escolar

El Programa nacional de almuerzo escolar proporciona almuerzos saludables. Los niños pueden recibir almuerzos gratuitos o a precios reducidos.

Calificaciones:

- Cumplir con las pautas de ingresos o recibir ayuda de alimentos.
- Ser migrante, sin hogar o niño en cuidados temporales.

Para presentar una solicitud:

- Pida una Solicitud de elegibilidad de Iowa en la escuela de su hijo.
- Entregue la solicitud completada en la escuela de su hijo.

Información de contacto:

Comuníquese con la escuela de su hijo.



Programa de asistencia de alimentos (EBT)

El programa de asistencia de alimentos proporciona tarjetas EBT (sigla en inglés de Transferencia electrónica de beneficios) que se puede usar para comprar alimentos en supermercados, tiendas de comestibles y algunos mercados de granjeros.

Calificaciones:

- Cumplir con las pautas de ingresos
- Ser ciudadano o inmigrante legal
- Todos los niños nacidos en los Estados Unidos pueden presentar una solicitud incluso si sus padres no son ciudadanos.

Para presentar una solicitud:

- Llame al 1-877-DHS-5678 para averiguar la ubicación de la oficina del DHS más cercana o presente la solicitud en línea en www.dhs.state.ia.us, luego haga clic en "online services" (servicios en línea) y elija "Food Assistance" (asistencia de alimentos).

Información de contacto:
1-877-DHS-5678

