

FUENTES DE REFERENCIA DE ALIMENTOS

El acceso a alimentos nutritivos es una parte importante de su salud y bienestar. Utilice esta información para conseguir los alimentos saludables que usted y su familia necesitan para prosperar.



American Heart Association.

Proporcionado por: _____

COMO CONSEGUIR AYUDA



211: Le ayuda a conectarse con los recursos de la comunidad en todo el estado, incluido el apoyo alimentario. Marque 211 desde cualquier teléfono.



Washington Connection: Solicite múltiples servicios (incluyendo alimentos, dinero, cuidado de niños, etc.) en un solo lugar. Puede renovar e inscribirse en muchos programas en varios idiomas. Visite www.washingtonconnection.org/



USDA National Hunger Hotline: Provee referencias para ayuda con alimentos cerca de usted
Call: 1-866-348-6479 (TTY: 711), 4 a.m. – 7 p.m.

..... Opciones de Comida

PARA NIÑOS

- Programas de desayunos y almuerzos escolares para Niños y P-EBT:** Proporciona comidas saludables a precio reducido para estudiantes de K a 12 que reúnen los requisitos elegibles. Para el año escolar 2020-2021 la aplicación también da a las familias el pago de P-EBT (fondos adicionales para comprar alimentos). Para saber si califica: <https://www.benefits.gov/benefit/366>
Aplique a través de su distrito escolar local.
- Comidas para niños durante el cierre de las escuelas:** Comidas saludables gratis para niños de 18 años o menos. Encuentre los sitios más cercanos a usted: <https://www.uwkc.org/free-meals-during-school-closures/>
- Programa (WIC) para mujeres, bebés y niños:** Proporciona alimentos a las mujeres embarazadas/posparto, bebés y niños de hasta 5 años. Llame a 1-800-322-2588 para encontrar una oficina cercana y para hacer una cita.

PARA PERSONAS MAYORES Y NECESIDADES ESPECIALES

- Chicken Soup Brigade:** Programa que ofrece múltiples entregas a hogares a domicilio de comidas y alimentos médicamente adaptados o específicos para la dieta en Seattle/Condado de King. Visite: <https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade> Llame: 1-206-957-1686
- Meals on Wheels:** Un programa que entrega comidas a personas de la tercera edad. Visite: Mealsonwheelsamerica.org

PARA TODOS

- Programa Washington Basic Food (SNAP):** Beneficio mensual para comprar alimentos en supermercados, mercados de agricultores, etc. Para más información: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>
- SNAP Match:** Cada dólar gastado en beneficios de SNAP en los comerciantes participantes para la compra de frutas y verduras frescas se corresponde con la compra de productos agrícolas.
- Bancos de Alimentos y Programas de Comidas:** herramienta de búsqueda para bancos de alimentos y programas cerca de usted: <https://tinyurl.com/wafoodmap>
- Cupones Fresh Bucks:** Los residentes de Seattle elegibles pueden solicitar recibir cupones. <https://www.freshbuckseattle.org/application-information/#Apply>
Llame: 1-206-684-2489

NOTAS: