

Los programas federales de nutrición le pueden ayudar a rendir más de su dinero

PARA TODOS

Food Supplement Program (FSP)/ Estampillas de Comida/SNAP

El **Food Supplement Program (FSP)**, también conocido como **Estampillas de Comida** y **Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)**, da dinero a familias elegibles para comprar comida para mejorar su salud y bienestar. El programa da dinero cada mes en forma electrónica a la tarjeta EBT, lo cual se usa como una tarjeta de débito, para usar en supermercados, tienditas y otros lugares donde venden comida (no preparada). Se puede usar dinero de **FSP/Estampillas de Comida** en muchos mercados campesinos, y algunos de estos incluso dan dinero extra a personas que usan EBT para que tengan más acceso a frutas y verduras.



- Para más información sobre el programa de **Estampillas de Comida/Food Supplement Program**, contacte al Departamento de Recursos Humanos al 1-800-332-6347.

PARA PERSONAS CON NIÑOS

Women, Infants, and Children (WIC)

WIC proporciona comida saludable, educación sobre nutrición e información sobre la salud para que los niños empiecen sus vidas saludablemente. Si Usted está embarazada o si tiene un niño de menos que 5 años, vive en el estado de Maryland (*NO se requiere ciudadanía estadounidense*) y su familia cumple con los requisitos de ingreso, Usted podría calificar para WIC.



- Para más información sobre **WIC**, contacte a la oficina de WIC a wic@dnhm.state.md.us o al 1-800-242-4942.

Comidas Escolares (desayuno y almuerzo)

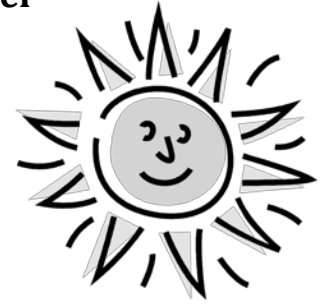
El programa de desayuno escolar y el programa nacional de almuerzo escolar proporcionan comidas nutritivas gratis o a bajo costo para cualquier niño en ciertas escuelas públicas y privadas. Algunas escuelas ofrecen desayuno en el aula, de kioscos en las escuelas o de otros lugares que lo hacen más fácil participar. Familias pueden entregar una solicitud para comidas escolares gratis o a bajo costo cualquier día del año escolar.

- Para más información sobre **Comidas Escolares**, contacte al Maryland State Department of Education School and Community Nutrition Programs Branch al 410-767-0214.



Summer Food Service Program (SFSP)/Programa de Comida del Verano

Este programa sirve comida gratis en centros comunitarios, escuelas e iglesias a niños de 18 años y menos durante los meses de junio, julio y agosto. Ayuda a las familias a rendir más comida de su dinero durante el verano y asegura que los niños y adolescentes regresen a la escuela listos para aprender. No se requiere ningún papeleo. Niños y adolescentes sólo tienen que ir a uno de los sitios donde sirvan estas comidas durante las horas de servicio y comer en el sitio.



- Para más información sobre **SFSP**, contacte al Maryland State Department of Education School and Community Nutrition Programs Branch al 410-767-0214. Busque un sitio cerca de Usted al visitar www.nokidhungrymd.org y hacer clic en 'summer meals.'

At-Risk Afterschool Meal Program/ Programa de Comidas para Programas Después del Horario Escolar

Este programa da comidas nutritivas en programas después del horario escolar a niños de 18 años y menos que viven en áreas de bajos ingresos, inclusive días festivos y fines de semana. Las organizaciones que tienen estos programas deben dar servicios educacionales o enriquecedores para ser elegible. Si el programa en el cual participa su niño no sirve comida, llame a Maryland Hunger Solutions al 410-528-0021 para averiguar si el programa puede solicitar para dinero para servir comidas.



- Para más información sobre el **Afterschool Meal Program**, contacte a Maryland State Department of Education School and Community Nutrition Programs Branch al 410-767-0214.

Child and Adult Care Food Program (CACFP)/Programa de Duidado de Niños y Adultos

El programa da comidas y bocaditos nutritivos a niños y adultos que van a lugares de cuidado de niños y adultos, como centros y casas de cuidado de niños y adultos. Para niños, CACFP promueve la preparación para escuela al dar comidas nutritivas que apoyan al desarrollo cognitivo y físico. Estudios muestran que comidas de CACFP son mejor que comidas en centros que no participan en el programa. Para adultos de 60 años y más y personas con discapacidad, CACFP les da la nutrición que necesitan como parte de su cuidado.



- Para más información sobre **CACFP**, contacte al Maryland State Department of Education School and Community Nutrition Programs Branch al 410-767-0214.