

## ¿Su familia tiene suficiente comida?

Da miedo cuando piensa que la comida no alcanza en su familia. Si le preocupa no tener suficiente, no está solo. Muchas familias del centro de Texas tienen dificultades para llegar a fin de mes. Muchos dependen de SNAP (Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria), WIC (Mujeres, Bebés y Niños), las comidas escolares y los bancos de alimentos.

### La comida saludable es importante para los cuerpos y las mentes en proceso de crecimiento

- No comer lo suficiente de niño puede dar lugar a una salud pobre, un crecimiento más lento, problemas de salud mental y dificultades de aprendizaje.
- También es importante que los adultos incorporen suficiente comida saludable, para que puedan cuidar de sí mismos y de sus familias.

### Hay ayuda disponible para su familia

- Banco de Alimentos del Centro de Texas: Visite [www.centraltexasfoodbank.org/food-assistance/get-food-now](http://www.centraltexasfoodbank.org/food-assistance/get-food-now) o comuníquese al 512-282-2111 para encontrar recursos alimentarios cercanos a su domicilio.
- Llame al 2-1-1 o visite [www.211.org](http://www.211.org) para conectarse con recursos locales.
- Ingrese su código postal en el sitio web de Aunt Bertha [www.auntbertha.com](http://www.auntbertha.com) para hallar servicios gratuitos o de bajo costo cercanos a su domicilio.

### Asistencia alimentaria a largo plazo

- **SNAP (Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria)** le permite comprar los alimentos que desea. Para inscribirse o conocer más, visite [yourtexasbenefits.hhsc.texas.gov/](http://yourtexasbenefits.hhsc.texas.gov/) o llame al 2-1-1.
- **WIC (Mujeres, Bebés y Niños)** ayuda a mujeres y niños (hasta los 5 años) con alimentos saludables gratuitos, educación nutricional y remisiones a otros servicios sociales, de salud y de bienestar. Visite <https://texaswic.org/> o comuníquese al 1-800-942-3678.
- **Comida saludable y fresca:** Encuentre mercados de productos agrícolas que acepten SNAP o WIC, tiendas saludable, mercados itinerantes y puestos de alimentos de granja en <http://austintexas.gov/freshforless> o <http://sustainablefoodcenter.org/programs/sfc-farmers-market>.
- **Encuentre clases de alimentación saludable y amamantamiento** cercanas a su domicilio en <https://www.centraltexasfoodbank.org/get-help/eat-healthy> y <https://sustainablefoodcenter.org/programs/the-happy-kitchen>.
- **Comidas de verano** para niños y adolescentes: Visite <http://bit.ly/summerfeedingrocks> o llame al 1-866-3-HUNGRY.
- **Comidas escolares:** Infórmese si la escuela pública local ofrece desayunos y almuerzos gratuitos o a precio reducido.