



United States Department of Agriculture  
Food and Nutrition Service

# Ayuda para conseguir alimentos

Del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos





## Programas de Ayuda con Alimentos del USDA

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos tiene muchos programas para ayudar a las personas a conseguir alimentos. Queremos que usted conozca el tipo de ayuda que se le ofrece.

En este folleto agrupamos los programas según las personas que éstos pueden ayudar. Todas las siglas son las de inglés. Los inmigrantes pueden recibir ayuda con alimentos de todos estos programas. El programa SNAP pide documentos de ciudadanía o residencia en los Estados Unidos. Los programas de comidas escolares no requieren documentos. Los estados podrían exigir documentos para otros programas.

### Llame al 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)

Llame al 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273) si necesita alimentos hoy mismo. Es la línea directa nacional de Hambre. El personal puede ayudarlo a encontrar alimentos cerca de donde usted vive. El personal puede darle información sobre bancos y despensas de alimentos, y otras fuentes de ayuda. Es una llamada gratuita. Puede llamar de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. y los sábados de 10:00 a.m. a 2:00 p.m. hora del Este.

Si requiere ayuda en un horario diferente, favor de ir a la página Web en inglés: [www.WhyHunger.org/nhc](http://www.WhyHunger.org/nhc). Haga clic en **Resources**. Elija **Resource Directory** del menú. Después haga clic en **Get Help**.



### Si busca ayuda para:

**Personas de todas las edades (todos, individuos y familias, con empleo o sin empleo)**

Ir a las páginas 3, 4 y 7 para aprender sobre:

- El programa SNAP
- El Programa Temporal de Asistencia de Alimentos de Emergencia (TEFAP) y
- La Asistencia de Comidas en Situaciones de Desastre

**Bebés, niños menores de 5 años y mujeres que hace poco tuvieron un bebé, o estén amamantando o estén embarazadas**

Ir a las páginas 8, 9 y 10 para aprender sobre:

- El Programa WIC
- El Programa de WIC en Mercados Granjeros (FMNP) y
- El Programa Suplementario de Comestibles Básicos (CSFP)

**Niños en edad escolar desde el Kinder hasta el grado 12**

Ir a la página 11 para aprender sobre:

- Los Programas de Comidas Escolares y
- El Programa de Alimentos de Verano (SFSP)

**Adultos mayores (60 años o más)**

Ir a la página 13 para aprender sobre:

- El Programa Nutricional de Mercados Granjeros para Adultos Mayores (SFMNP) y
- El Programa Suplementario de Comestibles Básicos (CSFP)

**Indígenas de los Estados Unidos**

Ir a las páginas 5 y 10 para aprender sobre:

- El Programa de Distribución de Alimentos en Reservas Indígenas (FDPIR) y
- El Programa Suplementario de Comestibles Básicos (CSFP)

**¿Desea aprender sobre comer de manera saludable?  
Vaya a la página 15 para ver algunos sitios en el Internet.**



## Para personas de todas las edades

### SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program)

Este programa se llamaba antes el Programa de Cupones para Alimentos, o *Food Stamps* en inglés. SNAP (por sus siglas en inglés) es el nombre del programa nacional. Algunos estados podrían darle otro nombre.

#### Lo que ofrece el programa

Mediante el SNAP, usted obtiene una tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT, por sus siglas en inglés). Se usa como las tarjetas de débito para comprar alimentos en el supermercado. El SNAP le agrega una cantidad de beneficios a su tarjeta una vez al mes. El SNAP también tiene programas que lo ayudan a aprender a comer de manera saludable y a mantenerse activo.

#### Quiénes pueden solicitarlo

El SNAP es para personas y familias de bajos ingresos. Cualquiera puede solicitarlo. Si usted o sus hijos califican, recibirán el SNAP. La cantidad depende de su ingreso, sus gastos y el tamaño de su familia.

Si usted es inmigrante, hay que comprobar que es ciudadano o residente para aplicar para el SNAP. Si tiene documentos, recibir el SNAP no limitará la oportunidad de hacerse ciudadano. Es posible que tenga que esperar cierto tiempo para poder recibir ayuda del SNAP.

Estos inmigrantes podrían recibir ayuda del SNAP sin tener que esperar:

- Niños inmigrantes con documentos menores de 18 años
- Refugiados
- Personas incapacitadas o mayores de edad

Podrían calificar sus hijos para el SNAP, aunque usted no califique. La solicitud está a nombre de sus hijos, no a nombre suyo. ¡Aprenda más para el bien de sus hijos!

La cantidad del SNAP que recibirá depende de:

- Cuánto dinero usted recibe
- Cuántas personas hay en su familia
- Algunos de sus gastos

Si califica, obtendrá los beneficios dentro de 30 días después de llenar su solicitud. Si no tiene dinero, o tiene muy poco, favor de decirle al empleado del SNAP. Podría recibir la ayuda mas pronto.

#### Para aprender más sobre el SNAP

Llame al 1-800-221-5689, o vaya a la página Web:  
<http://www.fns.usda.gov/snap/sp-default.htm>

### TEFAP (Programa Temporal de Asistencia de Alimentos de Emergencia)

#### Lo que ofrece el programa

El TEFAP (por sus siglas en inglés) surte de alimentos a los bancos de comida en cada estado. Después, los bancos de comida los surten a los comedores y despensas populares. Usted tal vez pueda comer en los comedores populares locales. También podría llevarse la comida a casa de las despensas populares locales o pedir servicio a domicilio.

#### Quiénes pueden solicitarlo

Cada estado tiene sus propias reglas sobre quiénes pueden obtener alimentos en los comedores o despensas populares. Además, no todas las áreas de cada estado ofrecen el TEFAP. Llame a la línea directa nacional de Hambre al 1-866-348-6479 para saber de los comedores y despensas populares en su área. Después llame al comedor o despensa popular de su área para saber si usted califica para recibir comida.

#### Para aprender más sobre el TEFAP

Llame a la línea directa nacional de Hambre al 1-866-348-6479. También puede ir a la página Web en inglés:  
[www.fns.usda.gov/fdd/programs/tefap](http://www.fns.usda.gov/fdd/programs/tefap)

### FDPIR (Programa de Distribución de Alimentos en Reservaciones Indígenas)

Los indígenas de los Estados Unidos pueden calificar para todos los programas de alimentos. Esto incluye al SNAP y al WIC. Pero usted no puede recibir el SNAP y el FDPIR a la vez.

#### Lo que ofrece el programa

Mediante el FDPIR (por sus siglas en inglés), usted podría obtener un paquete de alimentos del USDA para llevar a casa una vez al mes.

## Quiénes pueden solicitarlo

Pueden solicitar este programa las personas con bajos ingresos que vivan en reservaciones indígenas. En algunas áreas, también podrán solicitarlo los indígenas de los Estados Unidos que vivan cerca de alguna reservación.

## Para aprender más sobre el FDPIR

Llame a la organización de su tribu para aprender más o para llenar la solicitud. Para obtener el número de teléfono del contacto de su tribu en su estado, llame al 1-866-348-6479. También puede ir a la página Web en inglés:  
<http://www.fns.usda.gov/fdd/contacts/fdpi-contacts.htm>



## Asistencia de Comidas en Situaciones de Desastre

### Lo que ofrece el programa

Este programa ayuda a las personas a obtener alimentos cuando hay un huracán, un temblor u otro desastre natural. Usted podría recibir comidas en los albergues locales y en los comedores populares, obtener alimentos para llevar a casa o recibir una tarjeta SNAP de Desastres para comprar alimentos.

### Quiénes pueden solicitarlo

Si usted vive en un área afectada por algún desastre, podría recibir esta ayuda.

### Para aprender más sobre la Asistencia en Desastres

Llame a la línea directa de atención al público de su estado para saber si se está dando esta ayuda en su área. El personal podrá decirle cómo conseguir esa ayuda. Para obtener el número de la línea directa de su estado, llame al 1-866-348-6479 o vaya a la página Web en inglés:  
[http://www.fns.usda.gov/snap/contact\\_info/hotlines.htm](http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm)



## Para bebés, niños menores de 5 años y mujeres que hace poco tuvieron un bebé, o estén amamantando o estén embarazadas

### WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños)

#### Lo que ofrece el programa

Cada mes, el WIC (por sus siglas en inglés) ofrece un vale o cupón. Éste se usa para comprar alimentos que ayudarán a usted y a sus hijos a comer de manera saludable. También puede:

- Aprender cómo comer de manera saludable
- Obtener apoyo en amamantar a su bebé y
- Darse cuenta de servicios de salud y otros servicios

En algunos estados, el WIC usa tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (EBT, por sus siglas en inglés). En esos estados, se usa la tarjeta EBT para comprar alimentos en el supermercado como si fuera una tarjeta de débito.

#### Quiénes pueden solicitarlo

Usted puede solicitar el WIC si tiene bajos ingresos y:

- Hace poco tuvo un bebé
- Está embarazada
- Está amamantando o
- Tiene hijos de 5 años de edad o menores

Podría calificar para el WIC aunque no califique para el SNAP.

#### Para aprender más sobre el WIC

Llame a su departamento de salud local, o para saber dónde solicitar este programa en su estado, vaya a la página Web en inglés: <http://www.fns.usda.gov/wic/Contacts/statealpha.htm>

### WIC FMNP (Programa del WIC en Mercados Granjeros)

Algunos estados ofrecen el FMNP (por sus siglas en inglés). El programa da cupones que usted puede usar en los mercados granjeros o en puestos de frutas. Puede comprar frutas, verduras y hierbas frescas. Las mujeres y los niños que reciben ayuda del WIC, o que están en lista de espera para el WIC, pueden llenar una solicitud para este programa.

#### Para aprender más sobre el WIC FMNP

Para saber si su estado ofrece el FMNP en su comunidad, pregunte en la oficina local del WIC o vaya a la página Web en inglés: <http://www.fns.usda.gov/wic/Contacts/farm.htm> para saber con quién comunicarse en su estado.





## **CSFP** **(Programa Suplementario de Comestibles Básicos)**

### **Lo que ofrece el programa**

Algunos estados ofrecen el CSFP (por sus siglas en inglés) en ciertas áreas. Mediante el CSFP, usted podría obtener un paquete de alimentos para llevarse a casa una vez al mes.

### **Quiénes pueden solicitarlo**

Pueden solicitar este programa las siguientes personas que tengan bajos ingresos: Las mujeres embarazadas, las madres de bebés y las familias con niños de 6 años o menores.

Pero tiene que vivir en un área que ofrece el CSFP. No puede solicitarlo si participa en el WIC. Sí puede solicitarlo si recibe SNAP.

### **Para aprender más sobre el CSFP**

Llame al 1-866-348-6479 o vaya a la página Web en inglés: <http://www.fns.usda.gov/fdd/contacts/sdacontacts.htm> para obtener el contacto del CSFP en su estado.



## **Para niños en edad escolar desde el Kinder hasta el grado 12**

### **Programas de comidas escolares**

Hay muchos programas de comidas escolares. Entre ellos están el Programa Nacional de Almuerzos Escolares, el Programa de Desayunos Escolares, el Programa de Frutas y Verduras Frescas, y otros.

### **Lo que ofrecen los programas**

Mediante el Programa Nacional de Almuerzos Escolares, los niños pueden obtener comida gratuita o a menor precio en la escuela. Algunas escuelas también sirven desayunos, meriendas después de la escuela, frutas y verduras frescas, y comidas durante el verano.

### **Quiénes pueden participar**

Pueden recibir las comidas escolares niños desde el Kinder hasta el grado 12. Si su familia recibe ayuda del SNAP, sus hijos obtendrán las comidas gratuitas o a menor precio. También es posible que sus hijos tengan derecho a dichas comidas, aunque no reciban el SNAP.

### **Para aprender más sobre los programas de comidas escolares**

Pregunte en la oficina de la escuela de su hijo qué programas de comida ofrecen y cómo solicitarlos. También puede ir a la página Web: <http://www.fns.usda.gov/cnd/sp-default.htm>

## **SFSP** **(Programa de Alimentos de Verano)**

### **Lo que ofrece el programa**

Algunas escuelas, campamentos de verano, iglesias y grupos comunitarios sirven desayunos y almuerzos gratuitos a los niños durante el verano.

### **Quiénes pueden solicitarlo**

Las comidas se sirven a cualquier niño hasta los 18 años de edad que venga a comer. Pero algunos campamentos y clubes sólo les sirven a los niños inscritos en sus programas.

### **Para aprender más sobre el SFSP**

Para saber dónde se ofrecen comidas de verano en su área, llame al número de teléfono de su estado. Llame al 1-866-348-6479 para que le den el número de teléfono.

También puede ir a la página Web:

<http://www.fns.usda.gov/cnd/summer/sp-links.html>



## **Para adultos mayores (60 años de edad o más)**

### **SFMNP**

#### **(Programa Nutricional de Mercados Granjeros para Adultos Mayores)**

#### **Lo que ofrece el programa**

Algunos estados ofrecen el SFMNP (por sus siglas en inglés). Este programa ofrece cupones que usted puede usar para comprar en:

- Mercados granjeros
- Puestos de frutas y verduras o
- Los programas comunitarios de cultivos

Puede comprar frutas, verduras, miel y hierbas frescas.

#### **Quiénes pueden solicitarlo**

Pueden solicitar este programa las personas de 60 años de edad o mayores, que tengan bajos ingresos.

#### **Para aprender más sobre el SFMNP**

Para saber si se ofrece el SFMNP en su comunidad, vaya a la página Web en inglés:

<http://www.fns.usda.gov/wic/SeniorFMNP/SFMNPcontacts.htm>

para comunicarse con la oficina estatal del SFMNP. Si recibe ayuda del SNAP o del CSFP, hable con alguien de esa oficina.

### **CSFP**

#### **(Programa Suplementario de Comestibles Básicos)**

#### **Lo que ofrece el programa**

Algunos estados ofrecen el CSFP (por sus siglas en inglés). Mediante el CSFP, usted podría obtener un paquete de comida cada mes para llevar a casa.

## Quiénes pueden solicitarlo

Pueden solicitarlo los adultos mayores (60 años de edad o más) que viven en una área que ofrezca el CSFP.

## Para aprender más sobre el CSFP

Llame al 1-866-348-6479 o vaya a la página Web en inglés: <http://www.fns.usda.gov/fdd/contacts/sdacontacts.htm> para saber quién es el contacto del CSFP en su estado.



## Sitios Web sobre cómo comer de manera saludable, hacer un presupuesto de alimentos, y mantenerse activo

- **Buscador de recetas:** Este sitio tiene más de 600 recetas saludables de bajo costo. <http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php?Language=SP>
- **MiPirámide:** Este sitio lo ayuda a crear su propio plan para una vida activa y saludable. <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>
- **SNAP-Ed Connection:** Este sitio ofrece ideas de comidas, recetas y consejos prácticos para comprar alimentos más saludables. Sólo está en inglés. <http://snap.nal.usda.gov>
- **Team Nutrition:** Este sitio ayuda a que las escuelas y otros grupos enseñen a los niños cómo vivir y comer de manera saludable. Sólo está en inglés. <http://teamnutrition.usda.gov/team.html>







## Para mayor información:

U.S. Department of Agriculture  
Food and Nutrition Service  
Office of Strategic Initiatives,  
Partnerships and Outreach  
3101 Park Center Drive  
Alexandria, VA 22302

<http://www.fns.usda.gov/fns/sp-default.htm>

**E-mail: [outreach@fns.usda.gov](mailto:outreach@fns.usda.gov)**

December 2010  
FNS-416-S

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad y, si así correspondiera, sexo, estado civil, condiciones familiares, condiciones de padres de familia, religión, orientación sexual, información genética, creencias políticas, represalias, o debido a que todo o parte del ingreso de un individuo provenga de algún programa de asistencia pública (no todos los motivos prohibidos se aplican a todos los programas). Las personas con discapacidades que requieran medios alternos para recibir información de los programas (Braille, letra grande de imprenta, cintas de audio, etc.) deben comunicarse al TARGET Center de USDA al (202) 720-2600 (cuenta con voz y con aparatos de telecomunicaciones para personas con sordera, o TDD, por sus siglas en inglés).



Para presentar quejas de discriminación, por favor escriba a:  
USDA, Director, Office of Civil Rights  
1400 Independence Avenue, S.W.  
Washington, DC 20250-9410

O llame al: 1-800-795-3272 (con voz) o al 1-202-720-6382 (con TDD).