



## Servicios de Nutrición de la Ley de Estadounidenses Mayores

Los servicios de comidas en comedores congregados y a domicilio brindan nutrición y socialización para personas mayores de 60 años, su cónyuge y, en algunos casos, adultos menores de 60 años con discapacidades. Las personas elegibles reciben una comida y acceso a otros servicios como educación sobre nutrición, asesoramiento sobre nutrición, servicios para permanecer en su hogar y programas de salud y bienestar. Las comidas se suministran sobre la base de una contribución voluntaria.

### Información de Contacto

Agencia del Área para Adultos Mayores

✦ <https://hhs.iowa.gov/programs/programs-and-services/aging-services>

LifeLong Links

☎ 866-468-7887

✦ <https://lifelonglinks.org>

## Emergency Food

Se proporcionan comidas y alimentos gratuitos en lugares como despensas de alimentos, refugios y comedores populares.

### Información de Contacto

☎ Llame a la línea de ayuda 2-1-1 para encontrar la fuente de alimentos más cercana a usted

📱 Textee su código postal al 898211

✦ [www.211iowa.org](http://www.211iowa.org)

✦ Visite [www.feedingamerica.org](http://www.feedingamerica.org) para encontrar el número de teléfono de su banco de alimentos local. Luego llame al banco de alimentos para encontrar una despensa de alimentos local, un comedor popular o un sitio de entrega de comidas.

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del U.S. Department of Agriculture (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, país de origen, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), credo religioso, discapacidad, edad, convicciones políticas o tomar represalias o venganza por actividades realizadas en el pasado relacionadas con los derechos civiles.

La información del programa se puede entregar en otros idiomas. Las personas con discapacidades que requieran medios de comunicación alternativos para recibir la información del programa (p. ej., Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas o con problemas de audición o del habla pueden contactar al USDA a través del Servicio de retransmisión federal (Federal Relay Service) al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el Demandante debe completar el Formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, que se puede obtener en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (833) 620-1071 o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección y el número de teléfono del denunciante, así como una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con detalles suficientes para informar al Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta se debe enviar por correo postal a Food and Nutrition

Service, USDA, 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314; por fax al: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o por correo electrónico a: [FNSCIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov](mailto:FNSCIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov)



# Podemos ayudar

## Programas de Nutrición de Iowa



Department of Health and Human Services

Comm. 070(S) (04/24)  
Spanish

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA.





## Cómo alimentar a su familia en tiempos difíciles

Usted ya sabe que una buena alimentación es importante para la salud de su familia. Los tiempos difíciles pueden dificultar la obtención de los alimentos que su familia necesita para estar saludable y feliz. Este folleto tiene información sobre varios programas e nutrición que pueden ayudar.

### Opciones Saludables con un Presupuesto Limitado

Los programas de Extensión y Difusión de la Universidad Estatal de Iowa pueden ayudarlo a aprender estrategias para tomar decisiones saludables para usted y su familia.

- Los programas se ofrecen en condados selectos para aquellos que cumplen con las pautas de ingresos.
- *Spend Smart. Eat Smart* (Gasta inteligente. Come inteligente.) es un recurso gratuito con recetas saludables, videos instructivos e información nutricional basada en investigaciones. Descargue nuestra aplicación gratuita y visite nuestro sitio web para aprender a comer bien mientras ahorra dinero.

### Información de Contacto

- ☎ Llame al 800-262-3804
- 🌟 <https://bit.ly/isu-spend-smart>

## Women, Infants & Children (WIC) *Mujeres, Bebés y Niños (WIC)*

WIC es un programa de nutrición suplementaria que brinda a las familias alimentos saludables, educación sobre nutrición, apoyo para la lactancia y referencias a otras agencias de atención médica.

### Requisitos

- Mujeres embarazadas, en período posparto, que estén lactando o que tengan bebés o niños menores de 5 años
- Cumplir con las pautas de ingresos
- Vivir en Iowa
- Tener una necesidad médica o nutricional

### Información de Contacto

- ☎ 800-532-1579 o 515-281-6650
- 🌟 <https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa> or [www.signupwic.com/](http://www.signupwic.com/)

## Double Up Food Bucks

¡Por cada \$1 que gaste en frutas y verduras frescas con su tarjeta SNAP EBT, Double Up Food Bucks le iguala cada dólar para que pueda obtener el doble de frutas y verduras! El programa está disponible en los mercados de agricultores, supermercados y cooperativas de alimentos participantes en Iowa.

### Información de Contacto

- ☎ 515-650-6854
- ✉ [info@iowaHealthiestState.com](mailto:info@iowaHealthiestState.com)
- 🌟 [www.doubleupiowa.org](http://www.doubleupiowa.org)

## Programas de Nutrición Escolar

Los programas nacionales de Almuerzo Escolar y Desayuno Escolar brindan comidas gratuitas o a precio reducido a los estudiantes que califican.

### Requisitos

- Cumplir con las pautas de ingresos o recibir SNAP
- Todos los niños migrantes, sin hogar y en cuidados de crianza califican

### Para Solicitar

Comuníquese con la escuela de su hijo y pida una Solicitud de elegibilidad para comidas gratuitas o a un precio reducido. <https://bit.ly/Nutrition-Programs>

## Programas de Comidas de Verano

Los niños reciben comidas gratuitas durante el verano en las comunidades participantes.

### Requisitos

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

### Para Solicitar

- 📱 Text "Food" o "Comida" al 304-304
- ☎ Llame a estos números:  
2-1-1 or  
1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479)  
or 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)
- 🌟 [www.fns.usda.gov/meals4kids](http://www.fns.usda.gov/meals4kids)

## Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

Los participantes reciben una Tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT) para comprar comestibles en las tiendas minoristas participantes, incluidos supermercados, tiendas de comestibles y algunos mercados de agricultores.

### Requisitos

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

### Para Solicitar en Persona

- ☎ Llame al 877-347-5678 para conocer la ubicación de la oficina del Departamento de Salud y Servicios Humanos cerca de usted.

### Para Solicitar en Línea

- 🌟 <https://bit.ly/hhs-services-portal>

### Para Solicitar por Teléfono

- ☎ Llame a la Asociación de Bancos de Alimentos de Iowa al 855-944-3663 de 8:00a.m. a 5:00p.m. de lunes a viernes.

