

DÓNDE OBTENER AYUDA

Asistencia Alimentaria en el Condado de Genesee

Programa de Alimentación Básica

Este programa de alimentación suplementaria está diseñado para ayudar a personas de bajos ingresos, embarazadas o lactantes, madres jóvenes hasta un año después del nacimiento del bebé, niños de hasta 6 años y personas de 60 años y más. Se proveen alimentos una vez al mes. Llame al 810-789-3746 u 810-789-4409 para más detalles.

Doble Crédito para Compra de más Alimentos (DUFB)

El Programa DUFB corresponde a beneficios SNAP con la compra de frutas y vegetales cultivados en Michigan. Por ejemplo, si compra por un valor de \$10 en productos de Michigan, ¡obtendrá un extra \$10 para comprar más frutas y verduras! Puede utilizar este programa en:

- Flint Farmer's Market, 300 East 1st Street, Flint, teléfono 810-232-1399, abierto todo el año
- Landmark Food Center (dos locales) 206 West Pierson Road, Flint, tel. 810-789-7311, o 4644 Fenton Road, Flint, tel. 810-238-2972, llame para saber fecha y horario de las dos ubicaciones.

Programa Asistencia de Emergencia Alimentaria (TEFAP)

TEFAP ofrece alimentos saludables a las familias e individuos calificados 1 vez cada 4 meses. Llame a GCCARD al 810-789-3746 o 810-789-4409 para más detalles.

Bank Food of Eastern Michigan

The Food Bank of Eastern Michigan ofrece muchos programas de asistencia. Llame al 810-239-4441 para más detalles.

Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP)

El programa SNAP (antes llamado estampillas de comida) ofrece dinero a los residentes de

bajos ingresos para la compra de comida, incluyendo:

- Frutas y vegetales
- Pan y cereales
- Productos lácteos, carne, pescado y aves de corral

También permite comprar semillas y plantas productoras de alimentos con los beneficios del SNAP para hacer crecer su propia comida. Solicite a SNAP en www.mibridges.michigan.gov o llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Genesee (DHHS) al 810-760-2200.

WIC (Mujeres, Infantes & Niños)

El Programa WIC provee comida extra para embarazadas o madres lactantes de bajos ingresos, bebés y niños de hasta 5 años que estén en riesgo nutricional. Los alimentos provistos por medio del WIC incluyen:

- Preparados para lactantes y cereales fortificados con hierro
- Frutas y vegetales ricos en hierro, calcio y vitamina C
- Pan integral y cereales
- Huevos, leche, queso y yogurt

Pa solicitar el WIC, llame al 800-262-4784 (llamada gratis) o al 810-237-4537.

WIC-Proyectos Productos Frescos

Si recibe beneficios del WIC, ¡usted es elegible para recibir el Proyecto Productos Frescos

y verduras! Este programa se ejecuta del 1º de junio al 31 de octubre, de cada año. Para más información contacte al WIC del Condado de Genesee al 810-237-4537 o Extensión MSU al 810-244-8500.

Recursos Adicionales del Condado de Genesee

211

- Servicio que conecta a los residentes del Condado de Genesee con los recursos de la comunidad, especialmente en alimentación, transporte, educación y cuidados de la salud
- Conexión de los residentes con fuentes de filtros de agua y el reemplazo de los cartuchos
- Localmente financiado por el United Way del Condado de Genesee.

- Teléfono 211

- Página Web: www.211.org

Departamento de Agua de Flint

- Ofrece de agua gratis o a bajo costo

- Teléfono: 810-787-6537

Departamento de Recursos de Acción Comunitaria del Condado de Genesee (GCCARD)

- Ofrece filtros gratis de agua

- Teléfono: 810-789-3746 o 810-789-4409

Extensión Universidad del Estado de Michigan

- Ofrece clases gratuitas de educación nutricional

- Análisis de suelo para el plomo

- Teléfono: 810-244-8500

Fuentes

Prevención de la anemia por deficiencia de hierro: Enfermedades y Condiciones. Mayo Clinic. (2014). Obtenido de <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/iron-deficiency-anemia/basics/prevention/con-20019327>

El plomo y una dieta saludable: Qué puede hacer para proteger a su hijo [EPA-747-F01-004]. Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU., Oficina de Prevención de la Contaminación y Tóxicos. (2001). Obtenido de <http://www2.epa.gov/sites/production/files/documents/nutrition.pdf>

Aprender sobre el plomo [visión general y ficha técnica]. Agencia de Protección Ambiental. (2015). Obtenido de <http://www.epa.gov/lead/learn-about-lead>

Nutrición y Prevención de la Intoxicación por Plomo. Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska. (2011).

Obtenido de <http://dhhs.ne.gov/publichealth/Pages/LeadNutrition.aspx>

El Plomo en el Suelo: Análisis, Interpretación y Recomendaciones. Universidad de Massachusetts Amherst, Pruebas de Laboratorio del Suelo y Tejidos Vegetales. (n.d.). Obtenido de

<https://soiltest.umass.edu/fact-sheets/soil-lead-testing-interpretation-recommendations>

Agradecimientos

Estos materiales fueron parcialmente financiados por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA)

Programa Educativo para la Asistencia a la Nutrición Suplementaria (SNAP-Ed) por medio de Extensión de la Universidad del Estado Michigan y también en parte por el Hospital de Niños Hurley.

Producido por ANR Communications para la Extensión MSU (<http://msue.anr.msu.edu/>).

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | Extension



HURLEY CHILDREN'S HOSPITAL