

Kit de recursos de comidas mensuales

Regreso a la escuela

Refrigerios fáciles de tener disponibles para preparar un almuerzo saludable

Fruta fresca	• Manzanas, peras, plátanos, duraznos • Cerezas, uvas, ciruelas • Rodajas de naranja o pomelo • Arándanos, fresas
Fruta seca	• Pasas, arándanos • Dátiles, higos, ciruelas • Manzanas, albaricoques, piña
Verduras	• zanahorias o apio • Tiras de pimentón • Tomates uva o tomates cherry • Pepinos en rodajas
Proteínas	• Pescado (atún, salmón, sardinas) • Mantequilla de maní o mantequilla de nueces • Edamame o hummus • Huevos duros
Productos lácteos	• Queso (en rodajas o cubos) • Yogur • Requesón • Leche o leche de origen vegetal
Panes y cereales	• Pan integral, tostadas, galletas saladas • Tortillas integrales • Cereales integrales • Tortitas de arroz • Palomitas de maíz

Contenido del kit de comida

1 frasco de mantequilla de maní
1 frasco de jalea
4 batidos
1 caja de pasas
1 lata de zanahorias
1 caja de galletas de ensalada de atún
1 caja de galletas de ensalada de pollo
1 refrigerio



¿Sabías que...?

Los niños de edad escolar crecen a una velocidad constante pero lento y generalmente comen de 4 a 5 veces al día. Un refrigerio después de la escuela puede representar hasta el 25-30% de la ingesta diaria de calorías.

Muchos hábitos alimenticios a largo plazo se establecen en la escuela primaria. Las preferencias se ven afectadas por la familia y los amigos, pero también pueden verse afectadas por la televisión y las redes sociales. Los niños de edad escolar pueden comenzar a asumir un papel activo en su nutrición practicando habilidades culinarias y ayudando con la preparación de comidas.

Para obtener más información, llame al Departamento de Nutrición al **443-923-2730** o visite KennedyKrieger.org/departments-medical-specialties/nutrition-department



Nutrición con un presupuesto

¡Formas de ahorrar dinero y comer sano!

Panes y granos

- **Elija granos enteros.** ¡Buenas opciones que no cuestan tanto incluyen arroz, avena, trigo triturado, y pan!
- **Compra arroz y avena a granel.** Las variedades instantáneas son más caras.
- **Compre pan integral a la venta.** Guarde el extra en el congelador.

Frutas y verduras

- **Corte sus frutas y verduras en casa.** Los productos pre cortados pueden costar más que las frutas y verduras enteras.
- **Corte sus frutas y verduras en casa.** Los productos pre cortados pueden costar más que las frutas y verduras enteras.
- **Abastecerse de verduras de larga duración** y guárdenlas en un lugar fresco y seco. Esto incluye papas, zanahorias, papas dulces, repollo
- **Los productos enlatados y congelados duran más tiempo y son tan nutritivos como los frescos.** Elija verduras enlatadas sin sal agregada y fruta que este enlatada en jugo natural.

Carne y frijoles

- **Agregue frijoles, lentejas, y huevos a sus comidas en lugar de carne.** Mucha proteína por menos dinero.
- **Los frijoles secos cuestan menos que los enlatados.** Remójelos durante la noche para usarlos al día siguiente.
- **Compre pollo entero o cortado con hueso.** Compre paquetes de tamaño familiar a la venta y congele.
- **El atún enlatado es una opción de proteína económica.** Elija atún claro sobre atún blanco para obtener menos mercurio.

Lácteos

- **Triture su propio queso en casa.** Los bloques de queso cuestan menos que el queso rallado.
- **Compre yogur en recipientes de mayor tamaño.** Cuestan menos por porción que los tamaños más pequeños.
- **Elije leche ultra pasteurizada.** Tiene una fecha de vencimiento más larga y no se daña tan rápido.
- **Considere la leche en polvo.** Mézclelo con agua y úselo como un sustituto de bajo costo en las recetas,



Para más información, por favor llame el departamento de nutrición a 443-923-2730 o visite KennedyKrieger.org/departments-medicalspecialties/nutrition-department



Recursos alimentarios adicionales

Programas de asistencia nutricional

Programas para ayudarlo/a obtener alimentos saludables y nutritivos para usted y su familia.

SHARE Food Network

Organización sin fines de lucro con varias ubicaciones en el área de Baltimore/DC. Una vez al mes, las familias pueden ordenar, pagar, y recoger comestibles de los sitios patrocinados con un descuento de 50%. ¡No se requiere solicitud!

¡No se requiere solicitud!

Para una lista de las ubicaciones de los sitios y más información, por favor visite:

<https://www.catholiccharitiesdc.org/program/share-food-network/>

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

Ayuda a las personas a comprar los alimentos que necesitan para una buena salud. Hay varias maneras de presentar una solicitud:

- Por el internet a <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.
- En su departamento de servicios sociales local.
- Descargue la aplicación y envíe por correo o deje en persona.

Para obtener más información y ver si califica, por favor visite:

<https://dhs.maryland.gov/supplemental-nutrition-assistanceprogram/about-the-food-supplement-program/>

Maryland WIC Program

Proporciona alimentos saludables suplementarios, fórmula y apoyo para la lactancia materna para mujeres embarazadas, nuevas madres, bebés, y niños menores de cinco años.

Para aplicar, llame 1-800-242-4WIC o a su agencia local de WIC:

<https://health.maryland.gov/phpa/wic/Pages/wic-apply.aspx>.

¿Sabía qué?

¡Puede calificar para otros programas disponibles en el estado de Maryland!

Llame al 211 o visite 211md.org para obtener más información sobre lo que está disponible en su área

Además de los recursos alimenticios, 211 también puede ayudarlo/a encontrar asistencia con:

- Vivienda y refugio
- Uso de sustancias
- Servicios legales
- Asistencia de los servicios públicos
- ¡Y más!

Para obtener una lista de otros servicios, incluyendo los programas de alimentos, visite

www.FindHelp.org



Para más información, por favor llame el departamento de nutrición a **443-923-2730** o visite

KennedyKrieger.org/departments-medicalspecialties/nutrition-department





ENCUENTREN COMIDA *GRATIS*



MARYLAND
FOOD BANK

mdfoodbank.org | 410.737.8282

Bancos de Alimentos

Asistencia nutricional

Hay despensas de alimentos en todo el estado de Maryland que pueden ayudarlo/a obtener alimentos para usted y su familia.

Para encontrar algunos cerca de usted, consulte la lista a continuación o visite:

<https://mdfoodbank.org/find-food/> or www.FindHelp.org

Nombre de ubicación	Dirección/Teléfono	Horario
Angels Helping Angels	1401 N Milton Ave Baltimore, MD 21213 (443) 756-8162 http://ahamd.org	<u>Despensa:</u> Miercoles Solo con cita. <u>Cocina:</u> 1o and 3o sábado 11-1 pm, cita no es necesario..
Amazing Grace Lutheran Church	2424 McElderry St Baltimore MD, 21205 (410) 949-0786	<u>Cajas de verduras:</u> Jueves y viernes 9:30 am <u>Despensa:</u> Viernes 10:30 am
New Life Food Pantry/ New Life Evangelical Baptist Church	2401 E North Ave Baltimore, MD 21213 (301) 661-2125 www.newlifepantry.org	Lunes - viernes 9am a 4pm
Macedonia Project	5401 Frankford Ave Baltimore, MD 21206 (410) 488-5653	Martes y jueves 11 am-1pm Clientes deben llevar identificación
The Door Food Pantry	219 N Chester Street Baltimore, MD 21231 (410) 675-3288 http://thedorinc.org	Martes y jueves 1pm-2pm (septiembre-junio), 10am-11am (julio, agosto)
Transforming Life Church	4801 Sipple Ave Baltimore, MD 21206 (757) 642-5442	4o jueves del mes 9:30 am



Para más información, por favor llame el departamento de nutrición a 443-923-2730
o visite KennedyKrieger.org/departments-medicalspecialties/nutrition-department



St. Patrick's Cathedral	1728 Bank Street Baltimore, MD 21231 (443) 425-5919	Martes y viernes 11am-1pm Sirven residentes de los códigos postales 21224 y 21231 (no pueden estar recibiendo beneficios de SNAP)
St Vincent de Paul – St. Anthony of Padua	4414 Frankford Ave Baltimore, MD 21206 (410) 488-0400	Martes y jueves 12:30-1:30 pm
CAN Pantry	7900 Baltimore St Baltimore, MD 21224 (410) 285-4674	Lunes - viernes 9-11:30am y 1-3:30pm
St. Vincent de Paul/Beans & Bread	402 S Bond Street Baltimore, MD 21231 (410) 732-1892	<u>Desayuno:</u> Lunes - viernes 8:30am-9:30am <u>Almuerzo:</u> Lunes – sábado y el último domingo de cada mes 11:30am – 1:30pm
Second Shiloh Meal Kitchen & Emergency Food Pantry	1355 Homestead St Baltimore, MD 21218 (410) 889-2637	Solo dispensa servicios. Martes, miércoles, y jueves 12-2pm Se necesita identificación con foto y prueba de dirección.
Donald Bentley Food Pantry	2405 Loch Raven Road Baltimore, MD 21218 (443) 842-4037	Sábado 9am-12pm Sirven residentes de los códigos postales 21218 y 21210
St. Vincent Emergency	120 N Front Street Baltimore, MD 21202 (410) 962-5078 http://stvchurch.org/	Lunes 12:30-2pm. Tiene que vivir en la ciudad de Baltimore. Traiga identificación y prueba de dirección.
Salvation Army	814 Light Street Baltimore, MD 21230 (410) 783-2920	Llame para información.



Para más información, por favor llame el departamento de nutrición a 443-923-2730
o visite **KennedyKrieger.org/departments-medicalspecialties/nutrition-department**



DSS Franciscan Center	101 W 23rd Street Baltimore, MD 21218 (410) 467-5340	
St. Matthias Church. Loaves and Fishes	6400 Belair Road Baltimore, MD 21206 (443) 742-4727	Sábado 11am-2pm
Church of the Guardian Angel	2629 Huntingdon Ave Baltimore, MD 21211 (410) 652-4502	Miércoles 9-10am Sirve residentes del código postal 21211
Macedonia Baptist Church	718 W Layfayette Ave Baltimore, MD 21217 (410) 669-1749	2o miércoles de cada mes 10am-12pm
St James Episcopal Church Food Pantry	1020 W Lafayette Ave Baltimore, MD 21217 (410) 523-4588	2o y 4o sábado de cada mes 10am-12pm
Essex UMC Food Pantry	524 Maryland Ave Essex, MD 21221 (410) 686-2867	Martes y jueves 10:30am-12pm Necesita identificación con foto y una referencia de 211MD o otra organización de la comunidad
Friendship Outreach Center Inc	7200 Harford Road Baltimore, MD 21234 (410) 444-1595	Martes y miércoles 10am-1pm jueves 10:30am-12:30pm Recomendado llamar primero. Tiene que enseñar identificación.
GEDCO CARES	5502 York Road Baltimore, MD 21212 (410) 532-2273 http://gedco.org	Lunes y jueves 9:00am – 11:00am Sábados 10:00am – mediodía Sirve residentes de los códigos postales: 21210, 21212, 21218, norte el 33rd St, y 21239



Para más información, por favor llame el departamento de nutrición a 443-923-2730 o visite **KennedyKrieger.org/departments-medicalspecialties/nutrition-department**



Encuesta de evaluación del kit de comida



Escanee el código QR* para completar un cuestionario anónimo sobre el kit de comida que recibió.

El código QR también se encuentra en varios artículos de su kit de comidas.

*Como escanear un código QR

Abra la aplicación Camera en su teléfono o tableta. Apunte su aparato al código QR para que el código AR aparezca en su pantalla.

Su aparato reconocerá el código QR y le mostrará una notificación en la parte superior de su pantalla. Haga clic en esa notificación y accederá a la encuesta asociada con el código QR.



Declaración de derechos del vecino

En Maryland Food Bank (MFB), creemos que nadie en nuestro estado debería pasar hambre y que el acceso a comida nutritiva y de calidad es un derecho humano básico. Trabajamos con más de 1,150 colaboradores de comunidades de Maryland para prestarle servicios sin costo, como comida saludable, ayuda para solicitar beneficios federales o acceso a otros servicios sociales locales.

Qué debe esperar cuando acude a un colaborador de MFB o a un evento de distribución:

- Un representante de la organización le pedirá que rellene un formulario sencillo en el que declare que necesita ayuda con la comida.
- Asegúrese de preguntar cuándo y con qué frecuencia puede visitar o usar los servicios, ya que cada agencia tiene sus horarios y requisitos de visita.
- Considere traer un carrito para la comida o varias bolsas reutilizables. La ayuda para cargar bolsas podría ser limitada.
- Muchos de nuestros colaboradores prestan otros servicios de apoyo, como ayuda para pagar facturas, capacitación laboral, servicios de salud y ayuda con el transporte. Podrían pedirle que dé más información a la agencia para determinar si usted califica para recibir ayuda.
- Le pedimos que respete las normas y las regulaciones que haya en el centro de ayuda alimentaria que visita y que trate a los empleados o voluntarios con amabilidad y respeto.

Su derecho a recibir comida

Cuando acude a un colaborador de MFB o a un evento de distribución, usted tiene estos derechos:

- Puede hacer preguntas hasta que entienda.
- Recibirá comidas sin costo.
- No le pedirán que haga donaciones, que sea voluntario, que participe en actividades religiosas ni que pague ninguna cuota como condición para recibir comida.
- No le negarán servicios ni lo discriminarán por los programas en los que participe, por los beneficios que reciba, por su raza, color, condición de ciudadano, religión, país de origen, ascendencia, edad, estado civil, discapacidad, sexo, orientación sexual, incluyendo la identidad o la expresión de género, afiliación política, dominio limitado del inglés, o por la baja deshonrosa del servicio militar o condición de veterano protegido.
- Recibirá un trato amable, respetuoso y digno en todo momento.
- Puede solicitar una adaptación razonable, si tiene una discapacidad o hay una barrera del idioma.
- Puede rechazar la comida que no cumpla los estándares de su dieta o su religión.
- Recibirá comida que cumple las normas locales, estatales y federales de seguridad alimentaria;
- Nunca le pedirán que muestre una constancia de ciudadanía, una tarjeta del seguro social ni un certificado de nacimiento para recibir los beneficios de comida de Maryland Food Bank.
- Podrían pedirle que muestre algunos de estos documentos como parte del proceso de inscripción a ciertos programas: constancia de ingresos, constancia de domicilio o alguna forma de identificación.



Para más información, por favor llame al departamento de nutrición al 443-23-2730
visite KennedyKrieger.org/departments-medicalspecialties/nutrition-department

