



Coma Sano con Poco Dinero

AVAILABLE IN ENGLISH





Coma Sano con Poco Dinero:

A muchas familias les preocupa el aumento de precios en los alimentos. Consejos e ideas que le ayudaran a ahorrar y a hacer rendir su presupuesto.

Haga un Plan.

- Planee las comidas de la semana con alimentos que tiene, y haga una lista de lo que se va terminando.
- Haga compras una vez por semana.
- Use cupones de descuento y compre los alimentos saludables que estén en oferta.
- No haga sus compras cuando tenga hambre.
- Cocine varias comidas al mismo tiempo, y póngalas a congelar para comerlas después.

Ideas para ahorrar cuando va de compras:

- Compre frutas y verduras. Son muy nutritivas, buenos para usted y su bolsillo.
- Substituya la carne por legumbres, frijoles, huevos, verduras, y nueces.
- Coma avena y arroz natural con frecuencia. Evite los alimentos instantáneos.

Compra Inteligente = Comida Saludable:

- Compre frutas y verduras de temporada; generalmente son más sabrosas, y están más baratas.
- Compre marcas genéricas. Son igual de saludables, y más económicas.
- Compare los precios por unidad y cantidad. Comparando la cantidad en onzas o libras, podrá elegir las mejores ofertas. Las que le ofrecen más cantidad, por menos dinero.
- Busque las mejores ofertas en los estantes de abajo y de arriba.
- Revise las fechas de venta, uso y caducidad. Así comprara productos que duren frescos por más tiempo.
- Lea las etiquetas y compare el valor nutritivo del producto con su costo para hacer una compra saludable a la vez que ahorra.
- Vaya al mercado "Farmers' market" más cercano a su casa. Las frutas y verduras que ahí venden generalmente son las de temporada, y por ser de cosecha local son más frescas.

• **Coma Frutas y Vegetables de temporada. ¡Cuestan Menos!**

Las Estampillas de Comida son Dinero para Alimentos Saludables

Al comprar con las Estampillas de Comida, Usted paga como si fuera cheque o efectivo, pero lo hace con una tarjeta parecida a una tarjeta de débito o crédito.

Utilizar Estampillas de Comida NO es un abuso de beneficios o significa que sea una "carga social". El Programa de Estampillas de Comida es para ayudar a las personas a comprar la comida necesaria para mantenerse saludable. Sin embargo, existen muchas creencias falsas.

Sabía usted que

* **Puede comprar semillas y coditos para plantar y crecer alimentos frescos y nutritivos** con sus Estampillas de Comida.

* **Los niños en la escuela pueden obtener desayunos y almuerzos gratis** cuando los padres reciben Estampillas de Comida.



* **Usted no tendrá que pagar al gobierno por esos alimentos** y sus niños **NO** van a ser obligados a servir en el ejército.

* **No le van a quitar a sus hijos.** El programa de Estampillas de Comida es para ayudarle a comprar la comida que sus hijos necesitan para crecer sanos y fuertes.

* **Si es casado o soltero puede recibir Estampillas de Comida.** No necesita tener hijos para calificar.

* **Usted puede tener casa o carro propio** y calificar para Estampillas de Comida.

* **Estará ayudando a su comunidad** porque por cada \$5 que use en estampillas de comida, estará generando casi el doble (\$9.20) en gasto total de su comunidad.

* **No importa el estado migratorio de los padres.** Usted puede obtener Estampillas de Comida para sus niños, si ellos son residentes permanentes legales o ciudadanos de los E. U. La oficina de Estampillas de Comida no permite que se compartan sus registros con Inmigración. Si tiene preguntas sobre inmigración llame a Legal Aid: 1-877-534-2524

¿Califico? y/o¿ Califican mis hijos?

Número de personas en el hogar	1	2	3	4	5	6	7
Ingreso mensual menor de:	\$1,174	\$1,579	\$1,984	\$2,389	\$2,794	\$3,200	\$3,606

Los Centros de Recursos para la Familia le pueden ayudar con la solicitud y le orientarán durante todo el proceso. Para mayores informes llame: **1-888-9COMIDA** (1-888-926-6432)

Para importante información sobre una buena nutrición, consejos y recetas de cocina visita: www.campeonesdelcambio.net. Para obtener más información sobre las Estampillas de Alimentos, llame al **2-1-1** o al **1-877-847-3663**. El mensaje de este documento es patrocinado en parte, por el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado, HHSA, San Diego Hunger Coalition, 211, y El USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, USDA, un empleador y proveedor equitativo de oportunidades.



¿Dónde me pueden ayudar a aplicar para Estampillas de Comida?

AGENCIA	TELÉFONO	REGIÓN
Catholic Charities (Mid-City Christian)	619.286.1100	Central
SAY San Diego	619.283.9624	Central
City Heights Farmers	43rd & Wightman	Central
Salvation Army Kroc Center	619.269.1430	Centra
Healthy Start (Military Families)	858.496.0044	Central
SAY San Diego	858.974.3603	N. Central
Senior Community Centers	619.235.6538 x317	Central
2-1-1 San Diego	2-1-1	Condado
Mental Health Systems	1.888.843.5800	Condado
Golden Share Foods	619.590.1692	Condado
Neighborhood Healthcare	619.440.7616 x218	Este
New Seasons Church	619.463.0725	Este
Community Resource center	760.753.8300	Norte
Neighborhood Healthcare	760.690.5907	Norte
Interfaith Community Services	760.721.2117	Norte
Vista Community Clinic	760.631.5000 x7114	Norte
Beacon Family Resource Centers	619.422.9208	Sur
Fairwinds Family Resource Centers	619.420.0468	Sur
Rayo de Esperanza Family Resource Centers	619.425.4458	Sur
New Directions Family Resource Centers	619.691.5301	Sur
Open Door Family Resource Centers	619.407.4840	Sur