

Cómo conseguir comida saludable para su familia

Estos son tiempos excepcionales. A causa de los retos que presenta el COVID-19, las familias de Madison necesitan un poco más de ayuda. Nuestra serie de guías "Cómo" ofrece una lista de recursos de la comunidad que pueden ser útiles.

Para encontrar opciones de comida de emergencia, contacte a United Way of Dane County 2-1-1, que también tiene información para satisfacer otras necesidades básicas. Hay tres formas de comunicarse:



- » Marque 2-1-1 desde cualquier teléfono para ver las opciones de comida de emergencia más cercanas (inglés).
- » Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211 (inglés).
- » Siga este enlace: [tinyurl.com/United211](https://www.tinyurl.com/United211) (inglés).

Las personas con bajos ingresos pueden calificar para el programa asistencial de nutrición suplementaria SNAP. Este programa le da un beneficio que puede usarse como dinero en efectivo en supermercados. La cantidad que reciba depende del tamaño de su familia. Una familia de tres podría calificar para recibir hasta \$509 por mes en beneficios de SNAP.



- » Puede inscribirse a programa SNAP, conocido como FoodShare en Wisconsin aquí [tinyurl.com/foodshr](https://www.tinyurl.com/foodshr) (inglés). Para ver una guía en español, siga este enlace: [tinyurl.com/GuiaProgWI](https://www.tinyurl.com/GuiaProgWI).
- » El Capital Consortium Call Center tiene coordinadores de caso que ayudan a los residentes del condado de Dane a solicitar FoodShare por teléfono o responder a preguntas generales sobre los requisitos al 1-888-794-5556 (inglés).

EL programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes y niños (WIC) ofrece apoyo para las embarazadas o mujeres en posparto y niños menores de 5 años. Este programa le da un beneficio que puede usarse como dinero en efectivo en supermercados.



- » Inscribese al programa WIC en este enlace WIC: [tinyurl.com/wicbenefit](https://www.tinyurl.com/wicbenefit).

Hay comidas saludables gratis para niños a través del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD). Puede ver los sitios de entrega de comida de MMSD (direcciones, mapas y horarios diarios) en este enlace: [tinyurl.com/MMSDComida](https://www.tinyurl.com/MMSDComida).



Hay numerosas despensas en el condado de Dane que ofrecen comestibles gratis. Vea una lista de despensas locales de comida en [tinyurl.com/DanePantry](https://www.tinyurl.com/DanePantry) (inglés). Hay más información, incluyendo los requisitos en la sección "Pantries with Free Groceries" (Despensas con comestibles gratis) de esta guía de recursos para el COVID-19 en este enlace [tinyurl.com/FoodDetails](https://www.tinyurl.com/FoodDetails) (inglés).



Para los adultos mayores, el proveedor de servicios de la comunidad NewBridge está coordinando comidas para personas mayores de 60 años en cinco sitios de la zona de Madison. Llame al (608) 512-0000. Además, se aconseja que los adultos mayores se comuniquen con su Centro de Recursos para adultos mayores y discapacidad para obtener más información llamando al (608) 240-7400 o visitando la página web: [tinyurl.com/DaneADRC](https://www.tinyurl.com/DaneADRC) (inglés). Información en español en este folleto PDF: [tinyurl.com/GuiaADRC](https://www.tinyurl.com/GuiaADRC).



[cityofmadison.com/covid19ayuda](https://www.cityofmadison.com/covid19ayuda)



CITY OF
MADISON

United Way of Dane County:
☎ 2-1-1