

La Mesa Completa

Aunando esfuerzos para facilitar el acceso a comidas saludables

¡Bienvenidos líderes
religiosos y de
organizaciones de fé!

HAGA CLIC ►



Instrucciones

◀ *página* ▶

Hemos creado este libro digital en español que usted puede compartir fácilmente con voluntarios y miembros de su comunidad. Haga clic al ratón para navegar cada página (como si fuera un sitio web) y mueva su ratón sobre la página para ver los enlaces.

Aprete estos botones:

La Mesa Completa

Para volver a la página de inicio



Para ver un clip o video

◀ *página* ▶

Para ir a la página siguiente o anterior

[*Texto en azul*]

Para visitar la página web

¡Una historia de éxito!

Para leer una historia sobre una comunidad

¡Ahora estamos listos! Haga clic

próximo ▶

para comenzar.

La Mesa Completa

Instrucciones



Introducción



Información



Programas



Recursos
Adicionales



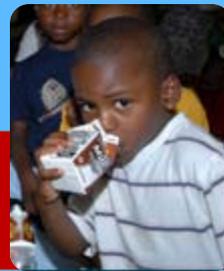
Contacto



Estimado pastor y líder comunitario:

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, siglas en inglés) le agradece por su servicio y labor en la comunidad ayudando a las personas más necesitadas. Reconocemos su labor y la importancia de asegurarnos que en nuestra gran nación, nadie pase hambre, especialmente los niños, los adultos mayores, y otras personas vulnerables.

Como el Secretario de Agricultura Tom Vilsack nos recuerda, en el USDA tratamos de ayudar a la gente “cada día y por toda vía”. Por lo tanto, compartimos su compromiso al llamado moral “Porque tuve hambre y me diste de comer.” *La Mesa Completa* es la iniciativa de USDA para familiarizar a la comunidad hispana del país con los recursos Federales de alimentos y nutrición disponibles a través de las agencias estatales que manejan estos programas.



¡Necesitamos su ayuda!

Sabemos que como entidad de confianza en su comunidad, personas jóvenes, mayores o familias con niños acuden a su congregación o centro comunitario en búsqueda de ayuda, muchas veces porque tienen hambre. Aunando esfuerzos con USDA, su congregación u organización puede ayudar a más personas necesitadas y así maximizar el uso de recursos privados para ayudar a personas que no tienen otras alternativas. Además, existen organizaciones en su comunidad que pueden colaborar para atender el llamado de alimentar al necesitado.

Esperamos que este medio electrónico le sirva para aprender cómo aunar esfuerzos con el USDA y continuar sirviendo en su comunidad. En la próxima página haga clic en cualquier situación que le sea relevante. Si ya está familiarizado con estos programas, puede leer en línea la información general [Ayuda para conseguir alimentos](#). Díganos cómo podemos colaborarle para cumplir con las necesidades de su comunidad. Estamos a la orden. ¡Gracias!





Niveles de hambre en la comunidad:

- **Más de 1 de cada 4 hogares latinos** (27 por ciento) reportan falta de recursos para alimentarse adecuadamente. Los latinos constituyen el grupo demográfico que sufre más de hambre.
- **Más de 1 de cada 3 niños latinos** (35 por ciento) viven en hogares con inseguridad alimentaria. Los hogares con niños tienen el doble de probabilidades de sufrir de inseguridad alimentaria.
- **Poco más de la mitad de los latinos elegibles** (56 por ciento) participan en SNAP, comparado al promedio nacional de 67 por ciento.



Comunidades de fe:

- **El 68 por ciento de todos los Hispanos dicen que para ellos su religión es muy importante.**
El 44 por ciento asisten a la iglesia o a servicios religiosos, al menos una vez por semana; y el 69 por ciento rezan diariamente.
- **Dos tercios de los Latinos** que asisten a la iglesia o congregaciones religiosas lo hacen con pastores que predicán en español o en congregaciones primordialmente latinas.
- **El 84 por ciento de Hispanos estadounidenses** afirma que su iglesia o congregación religiosa ayuda a miembros en necesidad de alimentos y ropa.

Fuente: *Changing Faiths: Latinos and the Transformation of American Religion*, Pew Forum on Religion & Public Life and Pew Hispanic Center, March 2008.

<http://pewforum.org/uploadedfiles/Topics/Demographics/hispanics-religion-07-final-mar08.pdf>



Comunidades en crecimiento:

- **Hay más de 50 millones de hispanos, o sea 1 de cada 6** personas (16 por ciento) en EE.UU. según el Censo del 2010. La población hispana creció cuatro veces más rápido que el resto de la población estadounidense.
- **1 de cada 4 estadounidenses menores de 18 años es hispano.**
Mientras que el total de la población estadounidense de 18 años creció solamente un 2.6 por ciento, la población hispana de 18 años creció un 38.8 por ciento.
- **En el año 2050, 1 de cada 3 niños estadounidenses serán hispanos.**

Si conoce a una familia que que está desempleada o que el sueldo no le alcanza

Si su organización tiene una despensa de alimentos

Si su organización atiende a niños y jóvenes después de la escuela

Si un niño de 5 años o menor de edad que aún no asiste a la escuela necesita ayuda

Si su organización tiene actividades para niños y jóvenes durante las vacaciones

Si su organización tiene u opera una escuela o un centro de cuidado infantil



**Bienvenidos
Clientes de
SNAP EBT**



¡Una historia de
éxito! ▶

Programa SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program)

Conocido anteriormente como el Programa de Cupones o Estampillas de Alimentos, SNAP es el nombre nuevo del programa que ayuda a las personas de bajos ingresos a tener al alcance alimentos saludables. Ofrece ayuda mensual para la compra de alimentos en tiendas o en mercados granjeros mediante una tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT), que funciona como una tarjeta débito. La mayoría de tiendas aceptan los beneficios de SNAP. El programa SNAP puede tener distintos nombres en diferentes estados. Leer [5 Pasos fáciles para obtener los beneficios del programa SNAP](#) o llamar **1-800-221-5689**.

¿Sabía Usted?

- Cada \$5 de beneficios nuevos de SNAP generan hasta \$9 en actividad económica en la comunidad local.
- Los participantes reciben un promedio de \$133 por mes en beneficios de SNAP.
- Para saber si es elegible para SNAP, se consideran el tamaño de la familia e ingreso familiar. Por ej., una familia de 4 con un ingreso anual de \$29.000 puede calificar para SNAP.
- Los ciudadanos estadounidenses y muchos inmigrantes legales son elegibles. SNAP es una ayuda suplementaria, no es “welfare”, y no le afecta en trámites migratorios o de ciudadanía.
- Ud. puede solicitar SNAP para los miembros del hogar que son elegibles, aunque ud. aún no lo sea. El tamaño del hogar sólo incluye a las personas elegibles.
- SNAP no es sólo para familias. Los adultos mayores y personas con ingresos limitados, aunque trabajen, pueden ser aprobados para recibir SNAP.
- Si recibe SNAP según información incorrecta, se considera una actividad fraudulenta y deberá reembolsar el monto de beneficios de SNAP recibidos.



Diez Mitos y Hechos
sobre los Beneficios
de SNAP e
Inmigrantes

¡Empiece
aquí!

*La Mesa
Completa*

Programas

TEFAP



¡Una historia
de éxito!

The Emergency Food Assistance Program (TEFAP)

Si su iglesia u organización opera una despensa de alimentos o recibe comida de emergencia, pueda que sea elegible para recibir más alimentos a través de TEFAP. Comuníquese con [la agencia de distribución de TEFAP en su estado](#) para mayor información.

¡Empiece aquí!

*La Mesa
Completa*

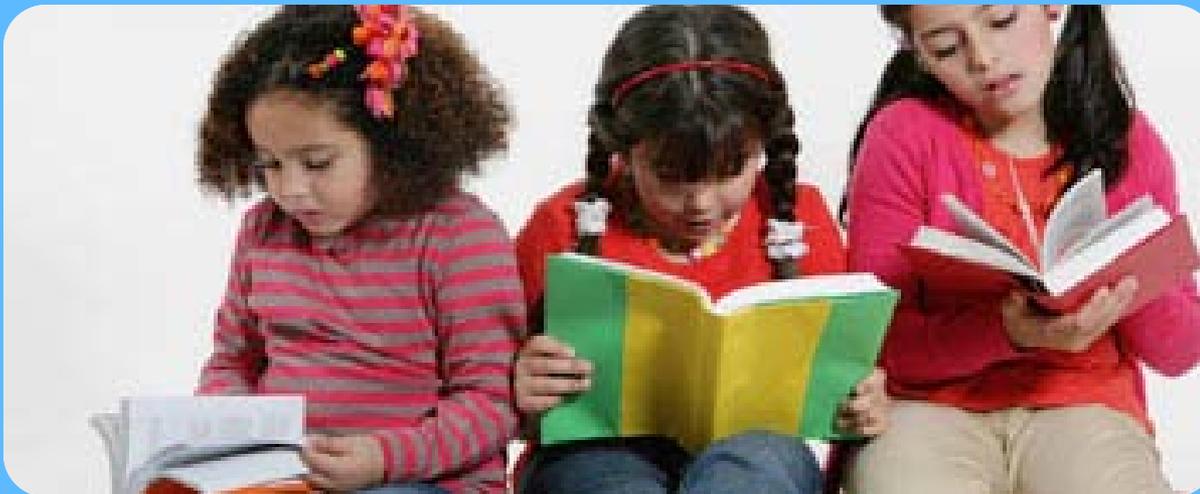
Programas

Para los
niños



Alimentos
escolares

Comidas y
meriendas



Alimentos
durante el
verano



Programa Nacional de Almuerzos Escolares

El NSLP (por sus siglas en inglés) ofrece a los niños almuerzos nutricionalmente balanceados, gratuitos o a bajo costo, cada día del calendario escolar. Los almuerzos gratuitos o a bajo costo se basan en los ingresos de cada familia. Los alumnos que participan en este programa también podrían tener acceso a meriendas después de la escuela y a frutas y verduras frescas en la escuela. Si una familia participa en el programa SNAP o WIC, los niños también podrían calificar para recibir almuerzos escolares gratuitos o a bajo costo.

¡Una historia
de éxito!

¡Empiece aquí!



¡Empiece aquí!

Programa de Desayunos Escolares

El SBP (por sus siglas en inglés) ofrece a los niños de bajos ingresos desayunos saludables, gratuitos o a bajo costo, al inicio del día escolar. Los desayunos ayudan a los alumnos a estar alertas y a tener un mejor desempeño en clase. Los siguientes niños también podrían calificar para recibir desayunos escolares gratuitos o a bajo costo:

- Los que califican para el Programa Nacional de Almuerzos Escolares
- Los niños de familias que califican para el SNAP o el WIC

*La Mesa
Completa*

Programas

Para los
niños

CACFP



¡Una historia
de éxito!

¡Empiece aquí!

Programa de Alimentos de Cuidado Diurno para Niños y Adultos

El Programa de Alimentos o CACFP (por sus siglas en inglés) ayuda a los proveedores de cuidado infantil y de adultos, y a programas después de la escuela, a servir refrigerios (meriendas) y comidas saludables como parte regular de su cuidado diario. A partir del 2011, se puede proveer una comida adicional a niños y jóvenes de hasta 18 años de edad en programas después de la escuela que operan en comunidades con niveles altos de pobreza.

La Mesa
Completa

Programas

Para los
niños

SFSP



Programa de Servicio de Alimentos de Verano

El SFSP (por sus siglas en inglés) ofrece comidas a los alumnos durante los meses de vacaciones cuando no tienen acceso a los almuerzos ni desayunos en la escuela. Las comidas gratuitas se ofrecen a niños y jóvenes de hasta 18 años de edad en los programas de verano organizados por [escuelas](#), iglesias, y centros comunitarios.

¡Una historia
de éxito!

¡Empiece aquí!



Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

El programa WIC (por sus siglas en inglés) atiende:

- Mujeres embarazadas de bajos ingresos
- Madres que amamanten o no a su bebé y
- Bebés y niños hasta los 5 años de edad

WIC ofrece alimentos suplementarios, educación nutricional, recomendaciones, y acceso a servicios sociales y de salud. Cada mes, las personas que califican para el programa reciben vales o una tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT). Con el vale o la tarjeta, se compran alimentos específicos a las necesidades nutricionales aprobadas por profesionales de salud.

¡Empiece aquí!

*La Mesa
Completa*

Programas

¡Empiece aquí!

Primero:
Aprenda
más

Segundo:
Llame

Tercero:
Comparta
experiencia



*La Mesa
Completa*

Programas

¡Empiece aquí!

Primero:
Aprenda
más

Segundo:
Llame

Tercero:
Comparta
experiencia



*La Mesa
Completa*

Programas

¡Empiece aquí!

Primero:
Aprenda
más

Segundo:
Llame

Tercero:
Comparta
experiencia





- Programas de Alimentos y Nutrición
- Ideas de Promoción de SNAP para Organizaciones Basadas en la Fe
- Nutrition.gov en español
- Aliméntese bien cuando el dinero es escaso
- MiPlato
- Seminario electrónico de experiencias exitosas en la comunidad
- Let's Move! Comunidades e Iglesias
- ¿Tiene preguntas? ¡Pregunte a los expertos!



**United States
Department
of Agriculture**
Every Day, Every Way

**USDA Center for
Faith-Based and Neighborhood Partnerships**

**collaborate@usda.gov
202-720-2032**

Estableciendo alianzas entre el gobierno y organizaciones de fe y comunitarias para servir de mejor manera a los individuos, familias y comunidades.

The Food and Nutrition Service (FNS)

partnerships@fns.usda.gov

Nadie debe pasar hambre en Estados Unidos. El Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS por su siglas en inglés) le provee a los niños y a personas de escasos recursos con acceso a alimentos, una dieta saludable y educación sobre la nutrición. Le ayudamos a casi una de cada cinco personas.

National Hunger Clearinghouse

1-877-8-HAMBRE

La Mesa Completa

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades de empleo para todos.