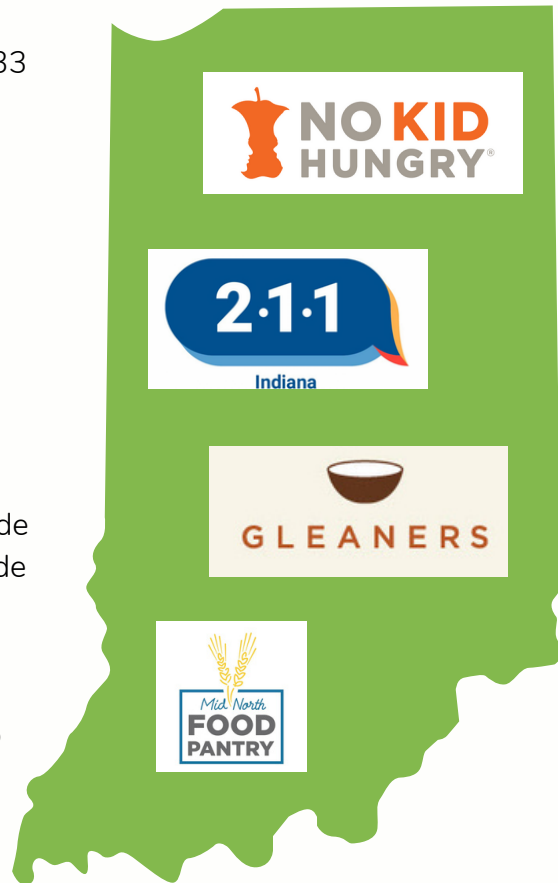


Información de Acceso a Alimentos de Indianapolis

Abajo hay algunas organizaciones que se orientan a servir familias con inseguridades de alimentación en la comunidad local. Por favor sentite libre en compartir esta hoja con cualquiera que encuentre esos recursos útiles.

Comidas y comestibles gratis para familias y niños:

- Banco de alimentos Gleaners de Indiana | (317) 925-0191 | 3737 Waldemere Ave, Indianapolis, IN 46241
 - Ubicaciones: <https://www.gleaners.org/findhelp/>
- Jardín y despensa de alimentos Mid-North | (317) 924-7900 | 3333 N. Meridian Street, Indianapolis, IN 46208
 - <https://www.midnorthfoodpantry.org>
- WIC: El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños proporciona fondos a madres de bajos ingresos y alto riesgo para mantener a sus familias.
 - [Health: WIC: Home \(in.gov\)](https://www.health.gov/wic/home)
 - Descargue la aplicación INWIC móvil en App Store o Google Play
- No Kid Hungry: proporciona comidas gratis a los niños
 - www.nokidhungry.org/find-free-meals
- Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP): ¡Una tarjeta de débito SNAP en los mercados de agricultores de California le puede dar el doble de dólares! (es decir: \$20 en comestibles por \$10)
 - www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program
- Para obtener recursos adicionales, visite <https://www.IN211.org> o simplemente llame al 2-1-1 desde cualquier lugar de Indiana
- Encuentre jardines comunitarios de Indianápolis:
 - <https://www.findhelp.org/food/community-gardens--indianapolis-in?postal=46208>



Comidas de verano gratis:

- Mapa interactivo del Departamento de Educación de Indiana de los sitios de comidas de verano: idoenutrition.com
- Envíe "FOOD" al 304-304 para obtener información sobre comidas de verano gratuitas para sus hijos.
- Llame a la línea directa del USDA al 1-866-348-6479 para encontrar programas gratuitos de servicio de alimentos durante el verano en su área.

Entrega gratuita de comidas para personas mayores y confinadas en el hogar:

- Banco de alimentos Gleaners: programa de entrega a domicilio para personas que viven en el condado de Marion y que no tienen transporte confiable.
 - (317) 742-9111 | texto "Gleaners" al 55433 | <https://www.gleaners.org>
- Meal on Wheels Indiana: ofrece entrega gratuita de comidas para personas mayores y personas confinadas en el hogar.
 - (317) 252-5558 | comidasenruedassindy.org
- Mom's Meals: un servicio de entrega de alimentos para personas mayores, confinadas en el hogar, personas que viven con discapacidades o enfermedades crónicas. Mom's Meals entrega comidas refrigeradas que se pueden adaptar médicamente a ciertas necesidades nutricionales.
 - <http://www.momsmeals.com/>



Maneras para Aumentar Accesibilidad a Comida

Para voluntarios: Indy Hunger Network se asocia con muchos bancos de alimentos y jardines que siempre buscan voluntarios en Indianápolis. Encuentre una lista de organizaciones que aceptan voluntarios aquí: <https://www.indyhunger.org/volunteer-with-our-partners/>

Para las familias que buscan involucrarse en jardines comunitarios locales o comenzar uno propio, Plant It Forward Indy brinda herramientas, recursos y capacitación para ayudarlo a comenzar: <https://www.growingplacesindy.org/plant-it-forward>

Comer alimentos de origen local: un mapa interactivo de tiendas de comestibles y mercados que compran sus productos localmente: <https://www.indianagrown.org/shop-local/>

Maneras para comer saludable sin costo adicional

Visita www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate para mas informacion actualizada sobre nutricion

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA
Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES
Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES
Come una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS
Come muchas frutas, de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!
© Harvard University

?Sabias que puedes obtener mucha proteína de las plantas? Y normalmente es mas rentable que comprar productos de animales. Aquí hay unas buenas fuentes de proteína vegetal para probar y hacer en casa: tofu, nueces, lentejas, garbanzos (todos tipos de frijoles!), brocoli, semillas, edamame, quinoa, y verduras de hojas verdes oscuras.



Trata de consumir azucares añadidos con moderación. La American Heart Association recomienda limitar las azucares agregadas a no más del 6% de las calorías al día (alrededor de 6-9 cucharaditas para mujer/hombre). Para niños recomiendan limitar la cantidad de azúcar que consumen a lo máximo 5 cucharaditas al día.

Los Americanos promedio comen sobre 3.400 miligramos de sodio por día. Sin embargo los Dietary Guidelines for Americans recomiendan que adultos limiten la cantidad por lo menos a 2.300 miligramos por día (igual a una cucharilla de sal). !Para niños, es mucho menos!

Para administrar el consumo de sal y azúcar, una buena regla de oro es limitar el consumo de las comidas fritas y procesadas.

Para fuentes locales en como practicar alimentación con plantas mas adelante: www.rootedsantabarbara.org

Para mas consejos y trucos en como navegar comida saludable y accesible en las tiendas de compra: www.kidsinnutrition.org/tips-tricks

Para mas recetas saludables para niños: <https://www.kidsinnutrition.org/recipes>

