



**RECURSOS
PARA
NUESTROS
VECINOS DE
HABLA HISPANA**



Información para visitar una despensa de alimentos

El Community Food Bank of Central Alabama cree que nadie debería pasar hambre. Creemos que cuando se necesita ayuda, debe darse libremente, ¡sin hacer preguntas! Todos necesitamos ayuda en un momento u otro. Si necesita ayuda, nosotros podemos brindarles alimentos nutritivos.

¡Todos son bienvenidos!

¿Quién puede ir a una despensa de alimentos?

Las despensas de alimentos brindan alimentos gratis a cualquier persona que lo necesite. Todos son bienvenidos: aquellos que están empleados o desempleados, aquellos que no tienen hogar, aquellos que están discapacitados o reciben cualquier otra ayuda gubernamental, y aquellos que son nuevos en los Estados Unidos.

La mayoría de las despensas ofrecen una combinación de productos frescos, verduras y carne enlatadas, productos secos como arroz y frijoles y proteínas congeladas como pollo. Algunas despensas también ofrecen artículos no alimentarios como pañales, artículos de tocador, artículos de limpieza, etc.

¿Qué debo hacer en mi primera visita?

En la mayoría de las despensas de alimentos, se le pedirá que complete un formulario TEFAP en su primera visita. "TEFAP" significa Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia, y este es un programa que distribuye alimentos a bancos de alimentos en todo el país.

El formulario TEFAP solicitará la siguiente información:

- Nombre
- Dirección
- Número total de personas en su hogar
- Número total de personas en el hogar menores de 18 años
- Número total de personas en el hogar de 60 años y más
- Cómo calificas para recibir alimentos TEFAP
- Firma y fecha



Sólo necesitarás declarar su necesidad de alimentos. Nunca se requiere identificación para recibir alimentos. Nuevamente, no es necesario que proporcione ningún tipo de identificación, ni nunca se le debe pedir que proporcione su estado migratorio. El formulario TEFAP que complete se conserva en el sitio y es confidencial. Después de su primera visita, es posible que le pidan que firme una lista cuando reciba asistencia alimentaria, pero solo deberá completar el formulario TEFAP una vez al año. Si visita diferentes despensas de alimentos que proporcionan alimentos del USDA, se le pedirá que complete un nuevo formulario TEFAP en cada sitio.

****Si una despensa de alimentos ofrece servicios adicionales como asistencia con los servicios públicos y desea inscribirse en esos servicios, tenga en cuenta que se le podría pedir que proporcione una identificación y un comprobante de residencia. ****

¿Qué puedo esperar en una despensa de alimentos?

Aunque todas las despensas de alimentos buscan proporcionar alimentos gratuitos a quienes lo necesiten, no todas funcionarán de la misma manera. Algunas de las diferencias en las despensas de alimentos incluyen:

- Qué alimentos tienen - Siempre habrá alimentos enlatados, como verduras, frutas y carnes. Estarán disponibles alimentos que se mantienen en buen estado durante mucho tiempo, llamados alimentos estables, como arroz, frijoles y guisantes secos, cereales y sopas. La diferencia es que muchas despensas pueden ofrecer frutas o verduras frescas y carne congelada.
- Cómo reparten la comida - Algunas despensas de alimentos tienen una sala configurada como una minitienda de comestibles que les da la oportunidad de elegir qué alimentos quieren. Otras despensas pueden pedirle que conduzca hasta un lugar para que los voluntarios puedan poner la comida que ya está en una caja o bolsa en su automóvil.
- Cuando repartan alimentos - Las despensas de alimentos tendrán horarios de trabajo establecidos. Algunas despensas pueden permitirle venir en cualquier momento que estén abiertas, mientras otras le darán una cita. Siempre es mejor llamar antes de realizar su primera visita para saber qué día y hora puede ir.
- Si tienen artículos no alimentarios para compartir - Algunas despensas de alimentos tendrán otros artículos para compartir. Esto podría incluir pañales, fórmula para bebés, ropa o productos de cuidado personal como pasta de dientes. Algunas despensas de alimentos pueden ofrecer otros programas de asistencia que pueden ayudar con las facturas de servicios públicos. Algunas despensas de alimentos pueden incluso tener comida para perros o gatos. Si necesitas algo, por favor pregunta. Incluso si la despensa de alimentos no tiene lo que usted necesita, es posible que conozcan a alguien más que sí lo tenga.

Lo más probable es que le pidan que complete un formulario TEFAP. Si no hablas inglés, quizás quieras traer a un amigo o miembro de la comunidad que hable inglés para que la experiencia sea más fácil. Sin embargo, muchas despensas ofrecen servicios de traducción y tienen algunos materiales informativos en español. Las despensas de alimentos también permiten recogidas por poder, es decir, una persona que recoge comida para otra persona. Si deseas recoger comida para un amigo, asegúrate de indicar que eres el apoderado en el formulario TEFAP.

¿Dónde puedo encontrar la despensa de alimentos más cercana de mí?

Si tiene acceso a Internet, puede encontrar una lista de despensas de alimentos y distribuciones de alimentos utilizando la herramienta Buscar Alimentos en el sitio web del Community Food Bank of Central Alabama que figura aquí:

feedingal.org/es/encontrar-comida-gratis. Se le pedirá que ingrese su código postal o dirección para ubicar la despensa más cercana a usted. Si su idioma principal es el español, hay un ícono en la esquina derecha de la página en el que puede hacer clic para traducir toda la página web y facilitar el acceso. Si no puede acceder a la herramienta Buscar Alimentos en nuestro sitio web, comuníquese con el Community Food Bank of Central Alabama al 205-942-8911 para obtener ayuda para localizar recursos alimentarios en su área.

¿Qué más puedo conseguir en una despensa de alimentos además de comida?

Muchas despensas de alimentos ofrecen servicios adicionales además de la comida. Algunas cosas comunes que se ofrecen son:

- Asistencia para vivienda (ayuda con pagos, ayuda para encontrar vivienda)
- Asistencia para servicios públicos
- Ropa de segunda mano
- Artículos de higiene (artículos de papel, jabones, cepillos de dientes)
- Fórmula para bebés
- Pañales
- Comida para perros/gatos

Si necesita algún servicio específico, por favor pregunte. Incluso si la despensa de alimentos no tiene lo que usted necesita, es posible que conozcan a alguien más que sí lo tenga.



¿Con qué frecuencia puedo visitar una despensa de alimentos?

La frecuencia con la que vayas dependerá de la despensa y de tu necesidad. Algunas despensas distribuyen alimentos una vez por semana, otras una vez al mes y algunas dos veces al mes. Deberá consultar con la despensa de alimentos para verificar cuándo puede regresar. Está perfectamente bien visitar varias despensas de alimentos para complementar sus necesidades de comestibles. Tenga en cuenta que deberá completar otro formulario TEFAP en el sitio si visita una despensa diferente. Los nuevos beneficiarios deben presentar los formularios TEFAP en su primera visita y luego una vez al año, cada mes de julio. No dude en visitar nuestro sitio web y buscar distribuciones de alimentos adicionales con nuestra herramienta Buscar Alimentos.

¿Qué pasa si visito una despensa localizada en una iglesia, pero no soy miembro de allí?

Está bien ir a una iglesia a recibir ayuda y no asistir a sus servicios. A nadie se le debe pedir que asista a un servicio religioso a cambio de comida. No se le debe preguntar sobre su afiliación o creencias religiosas. El trabajador de la despensa de alimentos podría invitarlo a asistir a la iglesia, pero usted decide si acepta o no. Si los discriminan por motivos de religión, puede solicitar que el banco de alimentos le proporcione un formulario llamado Formulario de Solicitud de Referencia de Beneficiario; esto puede ayudarle a encontrar otra despensa de alimentos. Todas las agencias deben tener ese formulario en sus archivos. ¡Queremos que todos se sientan bienvenidos y respetados!

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros al 205-942-8911.



Preguntas y respuestas sobre el Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia (TEFAP)

¿Qué es TEFAP?

El Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia (TEFAP) es un programa federal que ayuda a complementar las dietas de los estadounidenses de bajos ingresos, incluso las personas mayores, brindándoles asistencia alimentaria de emergencia sin costo alguno. A través de TEFAP, el Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) compra una variedad de alimentos USDA nutritivos y de alta calidad y los pone a disposición de las agencias de distribución estatales. El USDA requiere que todas las personas que reciben alimentos TEFAP deben completar un formulario que declara necesidad y certificación de elegibilidad.

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan o administran los programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalia por actividad anterior de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por USDA.

¿Qué se pregunta en el formulario TEFAP?

- Nombre
- Dirección
- Número total de personas en su hogar
- Número total de personas en el hogar menores de 18 años
- Número total de personas en el hogar de 60 años o más
- Cómo califica para recibir alimentos TEFAP (TANF, SNAP, SSI y/o pautas basadas en los ingresos)
- Firma y fecha

¿Qué tan confidencial es mi información?

Los formularios TEFAP deben mantenerse confidenciales. La información del destinatario debe cumplir con los mismos estándares de confidencialidad que los expedientes del caso de un trabajador social, teniendo mucho cuidado para garantizar que la información se mantenga segura y que no salga del sitio. Las agencias no divulgarán dicha información excepto cuando sea necesario para las visitas al sitio o según lo autorice por escrito el solicitante o el destinatario. Los formularios TEFAP no pueden salir del sitio de la despensa de alimentos y solo los ven los auditores.

Preguntas y respuestas sobre el Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia (TEFAP)

¿Qué pasa si visito varias despensas de alimentos?

Si visita varias despensas de alimentos que ofrecen alimentos del USDA, se le pedirá que complete otro formulario TEFAP en su primera visita. Cada despensa de alimentos del USDA debe tener formularios TEFAP para cada participante.

¿Con qué frecuencia tengo que completar el formulario TEFAP?

El formulario TEFAP se renueva cada año el 1 de Julio. Cada despensa de alimento debe obtener un nuevo formulario TEFAP de todos los participantes cada año. Sólo necesita completar el formulario en su primera visita y luego nuevamente al año siguiente. Después de su primera visita a una despensa de alimentos, es posible que le pidan que firme un comprobante cada mes.

¿Qué pasa si recibo (o quiero solicitar) otra asistencia alimentaria, como SNAP?

¡Excelente! Esperamos que todos puedan recibir ayuda para garantizar que estén sanos y nutridos. La participación en los beneficios de SNAP no afectará su capacidad de recibir alimentos TEFAP; de hecho, garantiza su elegibilidad para el programa TEFAP. Las despensas de alimentos no aceptan solicitudes de SNAP, pero el Community Food Bank of Central Alabama tiene a alguien que le ayudará en el proceso. Si está interesado/a en solicitar los beneficios de SNAP, puede comunicarse con Adrian Anderson en snap@feedingal.org o llamar al 205-734-0494 (ext. 120). También puede obtener más información sobre los beneficios SNAP de Alabama en mydhr.alabama.gov/.





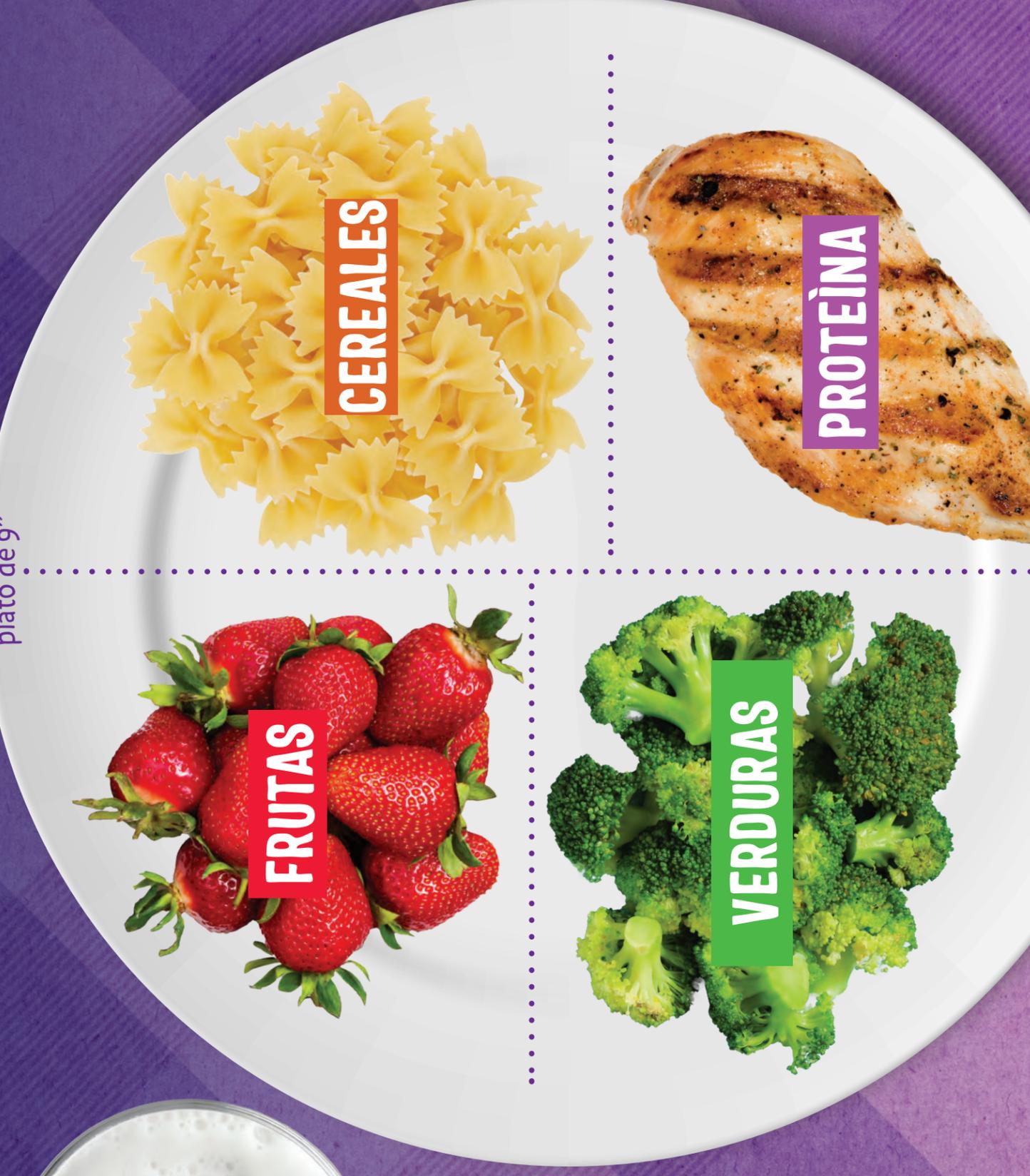
ALABAMA
PUBLIC
HEALTH

PLANIFIQUE SU PLATO

plato de 9"



LÁCTEOS



FRUTAS

CEREALES

VERDURAS

PROTEÍNA



Elija recetas y comidas de bajo costo. Las recetas con menos ingredientes suelen ser más baratas y rápidas de hacer. Un gran lugar para buscar recetas es www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes.

Para más recursos, visite www.myplate.gov. Aquí también puede encontrar herramientas y recetas que lo ayudarán a planificar un plato saludable y lleno de nutrientes.



CONSEJOS PARA PLANIFICAR UN PLATO SALUDABLE:

- Llene su plato con alimentos coloridos para una dieta rica en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Procure que la mitad de su plato sea de frutas y verduras, intente consumir entre 5 y 9 raciones al día.
- Limite las bebidas endulzadas con azúcar, como los refrescos, las bebidas de frutas, las bebidas deportivas/energéticas y el té dulce, que no ofrecen ningún valor nutricional. Beba agua en su lugar.
- Sustituya la leche entera por leche baja en grasa o descremada al 1%.
- Utilice hierbas y especias en lugar de sal cuando cocine y consuma menos alimentos salados como tocino y papas fritas. Enjuague las verduras enlatadas antes de cocinarlas.
- Sustituya los cereales refinados, como el arroz blanco y el pan blanco, por cereales integrales nutritivos, como el arroz integral y el pan de trigo integral.

- Reduzca las calorías horneando, asando a la parrilla, hirviendo, cocinando al vapor o asando los alimentos en lugar de freírlos.

- Incorpore grasas saludables utilizando aceite de canola o de oliva al cocinar e incluyendo aguacates y frutos secos en las comidas y meriendas.

- Las verduras también son excelentes para el desayuno. Pruebe para el desayuno un sándwich de huevo con espinacas o col rizada salteadas, una tortilla de verduras o un picadillo de verduras. Experimente con esto y vea lo que le funciona.

- Si tiene ganas de algo dulce, la fruta puede ser justo lo que necesita! Pruebe la fruta fresca, congelada, enlatada o seca en un parfait de yogurt, o cubierta con una porción de crema batida como postre.

¡HAGA EJERCICIO FÍSICO A SU MANERA!

Elija actividades que disfrute y empiece por hacer lo que pueda, al menos 10 minutos cada vez. Ejercítase al menos 30 minutos al día, con ejercicios de entrenamiento de fuerza dos veces por semana.

ALIMENTOS COMBINADOS

Los alimentos “combinados” mezclan diferentes componentes. A la hora de elegirlos identifique los diferentes alimentos del plato y piense dónde encajarían en el mismo.

Por ejemplo, en una rebanada de pizza, la corteza sería los cereales, la salsa de tomate y cualquier cobertura vegetal serían las verduras, y el queso y la cobertura de carne serían las proteínas. Intente preparar las porciones de la misma manera que lo haría normalmente si los componentes no estuvieran combinados.

Algunos ejemplos de alimentos combinados son:

- Platos principales tipo cazuela (fideos con atún, lasaña, espagueti con albóndigas, macarrones con queso)
- Chili con frijoles
- Guisados
- Burrito
- Pizza
- Sándwich de bolsillo
- Pastel de carne
- Ensalada de col
- Ensalada de pasta
- Ensalada de papas
- Ensalada de atún/pollo
- Sopas



BEBIDAS

El agua es la mejor opción de bebida porque no contiene calorías.

Otras opciones de bebidas sin azúcar son:

- Agua mineral
- Agua carbonatada
- Café, sin azúcar o con sustituto del azúcar
- Refrescos dietéticos
- Mezclas para bebidas (en polvo o gotas), sin azúcar
- Té, sin azúcar o con sustituto del azúcar
- Agua tónica, sin azúcar
- Agua saborizada, sin azúcar

VERDURAS

Cualquier verdura o jugo 100% vegetal cuenta. Las verduras pueden ser crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas o secas; y pueden estar enteras, cortadas o en puré.

- Espárragos
- Betabel
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coles (verde, roja, napa, bok choy, chima)
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Berenjena
- Hojas verdes (col rizada, berza, mostaza, acelga)
- Ejotes (vainas de chícharos, chícharos de nieve, chícharos de azúcar)
- Champiñones
- Okra
- Cebollas
- Pimientos

Verduras con Almidón

- Calabaza bellota
- Calabaza moscada
- Chícharos
- Chirivías
- Plátano
- Papa
- Calabaza
- Camote/ñame

Frijoles y Legumbres

- Frijoles negros
- Frijoles rojos
- Frijoles pintos
- Garbanzos

CEREALES

Cualquier alimento elaborado con trigo, arroz, avena, harina de maíz o cebada es un producto de cereal. Elija cereales, panes, galletas, arroz y pasta 100% integrales cuando sea posible. Procure que al menos la mitad de sus cereales sean integrales.

Cereales Integrales

- Arroz integral
- Bulgur
- Avena/harina de avena
- Polenta
- Palomitas de maíz
- Quinoa
- Pan de trigo integral
- Galletas de trigo integral
- Pasta de trigo integral

Cereales Refinados

- Bagel
- Bizcocho
- Pasteles, galletas y masas para repostería
- Pan de maíz
- Sémola
- Hot cake
- Pasta
- Corteza de pizza
- Tortilla
- Waffle
- Pan blanco

FRUTAS

Cualquier fruta o jugo 100% de fruta cuenta. Las frutas pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas; y pueden estar enteras, cortadas, en puré o cocidas. Al menos la mitad de la cantidad de fruta recomendada debe provenir de la fruta entera, en lugar del jugo de fruta al 100%.

- Manzana
- Chabacano
- Plátano
- Arándanos
- Melón
- Cerezas
- Cóctel de frutas
- Toronja
- Uvas
- Limón
- Lima
- Nectarinas
- Naranja
- Fresas
- Durazno
- Pera
- Piña
- Ciruela
- Frambuesas
- Mandarinas
- Sandía

LÁCTEOS

Los productos lácteos aportan beneficios para la salud, especialmente para desarrollar y mantener unos huesos fuertes. Los alimentos del grupo de los lácteos aportan calcio, potasio, vitamina D y proteínas. Elija opciones bajas en grasa o sin grasa cuando están disponibles.

- Leche
- Yogurt
- Queso
- Postres a base de leche (puddín, yogurt helado, helado)
- Sustitutos lácteos a base de plantas
 - Alternativas no lácteas a la leche (soya, arroz, avena, almendra, coco)
 - Yogurt no lácteo (soya, almendra, coco)
 - Helado no lácteo

PROCEDIMIENTO DE QUEJA DE DERECHOS CIVILES

PROCEDIMIENTO DE QUEJA DE DERECHOS CIVILES

_____ no discrimina a los destinatarios de alimentos por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas o represalias por actividades anteriores de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (p. ej., Braille, letra grande, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Cualquier participante del programa que sienta que ha sido víctima de discriminación o que se le ha negado igualdad de acceso puede presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles ante el Departamento de Agricultura de EE. UU. completando el Formulario de queja por discriminación del programa del USDA (AD-3027) que se encuentra en línea en:

usda.gov/sites/default/files/documents/USDAProgramComplaintForm-Spanish-Section508Compliant.pdf, y en cualquier oficina del USDA,

o escribir una carta dirigida al USDA y proporcionar en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta completo al USDA a través de:

1. Correo: Departamento de Agricultura de EE. UU., Oficina del Asistente, Secretario de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410;
2. Fax: (202) 690-7442; o
3. Correo electrónico: program.intake@usda.gov.

