

# La Comida Es Medicina: Comer Bien Con Programas de Alimentos Gratuitos y de Bajo Costo

**Usted no está solo!**

El 59% de las personas con cáncer a las que ayudamos tienen dificultades para comprar comida

Si tiene **dificultades para comprar comida para usted o su familia durante el tratamiento contra el cáncer**, sigue estos pasos para obtener ayuda:

**01**

## Hable con su equipo de atención médica

Informe a su trabajador social, enfermero asesor u otro miembro de su equipo de atención médica. Su centro de tratamiento puede tener:

- Una despensa de alimentos en el lugar
- Colaboraciones con bancos de alimentos locales u organizaciones sin fines de lucro que ofrecen alimentos o comidas gratuitas



**02**

## Solicite los beneficios de SNAP

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (también conocido como SNAP o cupones de alimentos) ayuda a las personas de bajos ingresos a pagar sus alimentos. Para saber si cumple los requisitos y solicitarlo, visite:

**[www.fns.usda.gov/snap/state-directory](http://www.fns.usda.gov/snap/state-directory).**



**03**

### **Visite el centro de recursos financieros de Alcance Familiar**

En [familyreach.org/gethelp](https://familyreach.org/gethelp), usted puede:

- Ingresar su código postal para encontrar programas de apoyo locales y nacionales
- Conectarse personalmente con un asesor de recursos
- Acceder a consejos y orientación financiera
- Colaborar con su proveedor de atención médica para solicitar la asistencia financiera disponible

**05**

### **Llame al 211**

El 211 es un servicio gratuito y confidencial que lo conecta con apoyo local, incluyendo programas de asistencia alimentaria.

**04**

### **Contacte a organizaciones religiosas locales**

Algunas iglesias, mezquitas, sinagogas y otros grupos religiosos ofrecen despensas de alimentos o organizan comidas comunitarias abiertas a cualquier persona necesitada, independientemente de su afiliación

**06**

### **Estire su presupuesto para comestibles**

Compre el día que salen los nuevos folletos de comestibles para aprovechar las ofertas de los cupones antiguos y nuevos. Regístrese para obtener la tarjeta de fidelización de su tienda para acceder a descuentos y ahorros adicionales.