

Alimentando Cuerpos Sanos

A principios de 2026 se publicaron las Nuevas Directrices Dietéticas para los Estadounidenses. ¡A continuación encontrará ideas sobre cómo utilizar esta información nutricional con su familia en casa!



Comer Juntos

- Prepara las comidas en casa y limita el consumo de alimentos procesados o precocinados.
- Utilice métodos de cocción saludables como la cocción al vapor, el asado y el salteado.
- Coman juntos en familia.



Come Verduras y Frutas a lo Largo del Día.

- Inclúyelos en las comidas y meriendas.
- Tanto frescos, como congelados, secos o enlatados, todos son buenas opciones.



Aprovecha al Máximo tus Comidas.

- Priorice los alimentos ricos en proteínas, como la carne, el pescado, las legumbres, los huevos y los frutos secos.
- Incluya productos lácteos como leche, yogur y queso.
- Elija cereales integrales como arroz integral, pan integral y avena.



Utiliza los Recursos Alimentarios Disponibles en tu Comunidad.

- Los niños en edad escolar pueden inscribirse para recibir comidas escolares equilibradas en cualquier momento del año.
- Visite nuestro sitio web para obtener información sobre recursos alimentarios locales en su condado: <https://go.umd.edu/food>

El objetivo es consumir alimentos que tengan el mismo aspecto que cuando se cultivan en la naturaleza. Estos alimentos no contienen ingredientes añadidos en exceso y son bajos en sal, azúcar y grasas poco saludables. Las Guías Alimentarias los denominan alimentos "auténticos".

¡Consulta aquí ideas y recetas saludables para cocinar!



<https://eatsmart.umd.edu>

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, o SNAP, proporciona dinero a las familias para que compren alimentos.

Verifique si cumple con los requisitos y solicite los beneficios de SNAP a través de una de las siguientes opciones:

Aplicando en línea en <https://benefits.maryland.gov>

o

Visite una oficina local del Departamento de Servicios Sociales (DSS); encuentre la suya aquí: <https://dhs.maryland.gov/local-offices>



A continuación encontrará algunos de los documentos que podría necesitar para completar su solicitud. Si necesita más ayuda, llame por teléfono.

- Documento de identificación con fotografía
- Número de seguro social o carta de concesión de beneficios
- Comprobante de domicilio (factura de servicios públicos o recibo de alquiler/hipoteca)
- Recibos de nómina más recientes o comprobante de ingresos (si corresponde)
- Comprobante de gastos del hogar (gastos médicos, seguros, cuidado de niños, facturas de servicios públicos)

¿Necesitas Más Ayuda?

Visita este sitio web para comprobar si cumples los requisitos: <https://benefits.maryland.gov>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.