

Cómo navegar la fibrosis quística: Una guía para cuando necesita alimentos

No tener acceso confiable a alimentos saludables puede generar estrés en la vida diaria, especialmente al vivir con fibrosis quística. Esta guía puede ayudarle a encontrar recursos para obtener los alimentos que necesita.



Cómo encontrar alimentos cuando los necesita inmediatamente

- **Bancos de alimentos locales:** visite feedingamerica.org/en-espanol e ingrese su código postal para encontrar un banco de alimentos cerca de usted.
 - Algunos bancos de alimentos ofrecen [programas de mochilas con alimentos](#) (en inglés). Estos programas proporcionan comidas a estudiantes de primaria y secundaria cuando la escuela no está en sesión. Pregunte en su distrito escolar o en su banco de alimentos local para obtener información sobre cuándo y dónde puede recoger alimentos de este programa.
- **Comedores comunitarios:** utilice un motor de búsqueda para encontrar "comidas cerca de mí" o "meals near me" y localizar lugares donde se sirven comidas calientes ya preparadas.
- **Organizaciones benéficas locales:** utilice un motor de búsqueda para buscar:
 - "Comida gratis" o "alimentos gratis" o "free food" y su código postal
 - "Asistencia alimentaria" o "food assistance" y su código postal
- **Refrigeradores con alimentos:** algunas comunidades ofrecen refrigeradores públicos con alimentos gratuitos. Para saber si este recurso está disponible en su área, visite [Freedge.org](https://freedge.org) (en inglés).
- **Iglesias y organizaciones religiosas locales:** algunas proporcionan alimentos a la comunidad. Intente llamar a las que estén cerca de su hogar.
- **Findhelp.org:** busque ayuda ingresando su necesidad (alimentos) y su código postal. Para ver esta página en español, seleccione "Español" al final de la página.
- **211.org:** busque recursos alimenticios o llame al 2-1-1 para comunicarse con alguien.
- **Opciones de precios reducidos:** aplicaciones para teléfonos móviles o sitios web como [Salva Buena Comida del Desperdicio/Too Good to Go](#), [FlashFood](#) y [HungryHarvest](#) (en inglés), ofrecen acceso local a alimentos a precios más bajos.

Antes de ir a cualquier centro de distribución de alimentos, llame primero. Pregunte sobre su horario de atención y qué documentos debe llevar.



Programas para apoyar su acceso a alimentos a largo plazo:

- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)**: Proporciona dinero para comprar alimentos mensualmente a hogares que reúnen los requisitos. Encuentre su oficina local de SNAP: <https://www.fns.usda.gov/snap/state-directory> (en inglés). Aunque este recurso principal esté en inglés, algunos sitios estatales y solicitudes pueden estar disponibles en español.
- **Double Up Food Bucks**: Double Up iguala el dinero que gasta en frutas y verduras frescas a través de SNAP. Double Up no está disponible en todos los estados. Si vive en un estado con este programa y recibe beneficios de SNAP, automáticamente es elegible para el programa Double Up. Verifique si su estado participa: doubleupamerica.org/es/.
- **Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)**: proporciona dinero para alimentos a mujeres embarazadas y en posparto, así como a bebés y niños de hasta 5 años. Encuentre su oficina local de WIC: <https://www.fns.usda.gov/wic/locator> (en inglés). Aunque este recurso principal esté en inglés, algunos sitios estatales y solicitudes pueden estar disponibles en español.



Programas federales de nutrición para niños en edad escolar

- **Programas SUN**: hable con su distrito escolar sobre los programas SUN, también conocidos como comidas de verano para niños. Aunque este recurso principal esté en inglés, algunos sitios estatales y solicitudes pueden estar disponibles en español.
 - **SUN Bucks** proporciona beneficios para comprar alimentos a cada niño en edad escolar que reúne los requisitos durante los meses de verano en los que no hay clases. No todos los estados participan en este programa. Verifique si su estado participa: <https://www.fns.usda.gov/summer/sunbucks>.
 - **SUN Meals** ofrece comidas empaquetadas para familias con niños en edad escolar de hasta 18 años, durante los meses de verano en los que no hay clases. No se requiere solicitud para SUN Meals. Encuentre un centro de distribución cerca de usted: <https://www.fns.usda.gov/summer/sunmeals>.
 - **SUN Meals To-Go** está disponible en algunas zonas rurales. Todos los niños de 18 años o menos pueden participar. Vea si hay un centro cerca de usted: <https://www.fns.usda.gov/summer/sunmeals>.
- **Programa de Desayuno Escolar y Programa Nacional de Almuerzos Escolares**: desayuno y/o almuerzo gratuitos o a bajo costo para niños en edad escolar de hogares con bajos ingresos en la escuela durante el año escolar. Póngase en contacto con la oficina de la escuela de su hijo para saber cómo solicitarlo.

Si tiene dificultades para conseguir suficientes alimentos, hablar con su equipo de cuidado médico para la fibrosis quística es un excelente punto de partida. Su equipo puede ayudarle a encontrar alimentos y programas de apoyo cerca de usted.

No tiene que hacerlo solo.



¿Necesita más ayuda? Llame a CF Foundation Compass.

Si ha probado los recursos anteriores o no sabe por dónde empezar, CF Foundation Compass puede ayudarle. Compass es un servicio gratuito e individualizado que brinda a las personas con fibrosis quística y a sus familias un apoyo para afrontar los desafíos relacionados con la vida con esta enfermedad. Si necesita ayuda para completar una solicitud para cualquiera de estos programas, comuníquese con Compass. Un(a) trabajador(a) de casos puede guiarle durante el proceso de solicitud y ayudarle a solicitar apoyo con mayor confianza.

Desde encontrar programas de asistencia alimentaria hasta apelar denegaciones del seguro, un(a) trabajador(a) de casos de Compass puede ofrecerle apoyo especializado y recursos específicos para la FQ para garantizar que reciba soluciones útiles que satisfagan sus necesidades.

Llame al 844-COMPASS (844-266-7277), envíe un correo electrónico a compass@cff.org, o visite el sitio web cff.org/compass para hablar con un(a) trabajador(a) de casos en español.

Descargo de responsabilidad

La inclusión de una entidad en este documento no representa ni implica una determinación o aprobación de la calidad de sus servicios; tampoco implica el respaldo de dichas entidades por parte de la Fundación sobre la Fibrosis Quística o CF Foundation Compass. No garantizamos la seguridad de ninguno de los sitios web enumerados, ni garantizamos que estos sitios constituyan una lista exhaustiva de recursos adecuados o útiles.

