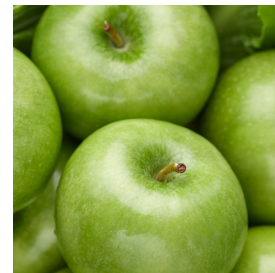




Alimentos saludables y resultados más saludables para los veteranos



Ayuda y recursos locales disponibles

Para muchos veteranos, la inseguridad alimentaria conduce a una dieta poco saludable. Sin embargo, existen personas y recursos en su comunidad que pueden ayudar.

¿Se encuentra teniendo que hacer estos sacrificios?

- Come alimentos de bajo costo y saciantes que sean menos nutritivos
- Elije una pequeña variedad de alimentos
- Omite comidas para pagar por recetas o cuidado médico
- Omite comidas para que otros en el hogar tengan suficiente para comer

Inseguridad alimentaria y su salud

Tener acceso regular a alimentos saludables es importante para mantener su salud y puede ayudar a evitar que se desarrollen problemas de salud. Para los veteranos, esto puede significar gastar menos dinero en cuidado de la salud, perder menos días de trabajo, mejorar la salud y mantenerse activos.



De los hogares a los que Feeding America presta servicios, **1 de cada 5** tiene al menos un afiliado que ha prestado servicio en el ejército.¹

Se han informado tasas más altas de inseguridad alimentaria entre veteranos que sirvieron en Irak y Afganistán (**27 %**), veteranas mujeres (**28 %**), veteranos sin hogar y veteranos sin hogar anteriormente (**49 %**) y veteranos con enfermedades mentales graves (**35 %**).²

27 %

28 %

49 %

35 %



1.3 millones de veteranos viven en un hogar que depende del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) para suplementar su consumo de alimentos.³



Su salud y bienestar

Tener acceso regular a alimentos saludables puede ayudar a disminuir el riesgo de algunos problemas de salud frecuentes y costosos, tales como los siguientes:⁴

Personas de la tercera edad

- Asma
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Depresión
- Osteoporosis
- Hipertensión
- Limitaciones en las actividades
- Diabetes

Adultos

- Artritis
- Enfermedad renal crónica
- Depresión
- Sueño insuficiente
- Diabetes
- Hipertensión
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés)

Humana®





Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Buenas noticias. Existen numerosas opciones de recursos y apoyo, que pueden estar disponibles para usted.



Programas con asistencia federal

- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)**
Provee dinero a los hogares elegibles para comprar alimentos en las tiendas de comestibles, mercados de agricultores y otros minoristas participantes. En 2021, el beneficio mensual promedio del SNAP fue de \$216.⁵
www.fns.usda.gov/snap
- **Organizaciones de Servicios para Veteranos**
Ofrece una variedad de servicios, que incluyen asistencia con reclamaciones de beneficios y asistencia alimentaria de emergencia.
www.va.gov/vso
- **Programa de Nutrición de Mercados de Agricultores para Personas de la tercera edad**
Ofrece cupones para personas de la tercera edad de bajos ingresos para mercados de agricultores, puestos agrícolas y programas agrícolas apoyados por la comunidad.
www.fns.usda.gov/sfmnp/senior-farmers-market-nutrition-program
- **Programa Suplementario de Productos Básicos**
Atiende a personas de la tercera edad elegibles de bajos ingresos con un paquete de alimentos mensual.
www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program
- **Programa de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)**
Proporciona dinero para alimentos suplementarios para mujeres embarazadas, mujeres posparto y lactantes, así como para bebés y niños menores de 5 años elegibles.
www.fns.usda.gov/wic



Recursos para comer dentro de un presupuesto

- **USDA ChooseMyPlate: Alimentación saludable dentro de un presupuesto**
Consejos e información para la planificación de comidas y comestibles.
www.myplate.gov
- **Academia de nutrición y dietética: Eat Right**
Información sobre nutrición, planificación y preparación de comidas, vitaminas y suplementos, recursos y más.
www.eatright.org/food
- **FoodSafety.gov: 4 pasos para la seguridad alimentaria**
Orientación sobre los cuatro pasos simples para ayudar a mantener a su familia a salvo de la intoxicación alimentaria en casa.
www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety
- **Apoyo de su plan de salud**
Algunos planes de salud pueden incluir asistencia alimentaria y entrega de comidas. Llame al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación del seguro médico para ver qué beneficios pueden estar disponibles para usted.

Fuentes

1. Feeding America, “Fighting for Veterans” (Luchando por los veteranos), junio de 2018, <https://www.feedingamerica.org/hunger-blog/fighting-for-veterans-1>.
2. Federal Practioner, “Food Insecurity Among Veterans: Recursos para evaluar e intervenir” (Inseguridad alimentaria entre los veteranos: recursos para examinar e intervenir), enero de 2020, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7010340/>.
3. Center on Budget and Policy Priorities, “SNAP Helps 1.2 Million Low-Income Veterans, Including Thousands in Every State” (SNAP ayuda a 1.2 millones de veteranos de bajos ingresos, incluidos miles en todos los estados), 2021, <https://www.cbpp.org/research/food-assistance/snap-helps-12-million-low-income-veterans-including-thousands-in-every>.
4. “Food Research & Action Center, Hunger & Health” (Centro de investigación y acción de alimentos, hambre y salud), diciembre



Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Dispensas de alimentos, comidas a domicilio y programas de alimentos adicionales

- **Banco de alimentos afiliado a Feeding America**

Ofrece recursos locales para programas de alimentación en su comunidad. Los recursos y requisitos varían según el banco de alimentos.

www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank

- **Meals on Wheels**

Organiza comidas a domicilio gratuitas o de bajo costo para personas de la tercera edad. Se centra en el cuidado de personas cuya movilidad disminuida dificulta comprar alimentos, preparar comidas o socializar.

www.mealsonwheelsamerica.org

- **Línea directa nacional contra el hambre del USDA**

Provee recursos alimenticios, como sitios de comidas, bancos de alimentos y otros servicios sociales disponibles.

Llame al 866-3-HUNGRY (866-348-6479) o al 877-8-HAMBRE (para español), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 10 p.m., hora del este. Envíe un mensaje de texto con el número 97779.

- **Centro de la línea de ayuda 211**

Proporciona información comunitaria y referidos a servicios sociales. Las llamadas son gratuitas y confidenciales.

Marque 211, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

www.helplinecenter.org



Servicios de apoyo adicionales para veteranos

- **AMVETS Heal**

Ayuda a los veteranos que necesitan asistencia inmediata para garantizar que se satisfagan sus necesidades de salud social y de cuidado de la salud, incluida la salud mental y los servicios especializados.

Llame al 833-VET-HEAL (833-838-4325), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., hora del este.

www.amvetshealprogram.org

- **Veteranos Estadounidenses Discapacitados (DAV, por sus siglas en inglés)**

Ayuda a los veteranos a acceder a los beneficios de cuidado de la salud, educación y discapacidad que ganaron, y los conecta con oportunidades de empleo significativas.

www.dav.org

- **Línea de crisis para veteranos**

Provee un servicio gratuito y confidencial para veteranos en crisis o cualquier persona preocupada por un veterano. **Llame al 800-273-8255 y presione 1 o envíe un mensaje de texto al 838255, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

www.veteranacrisisline.net

- **Veteranos de Guerras Extranjeras (VFW, por sus siglas en inglés)**

Ofrece asistencia financiera y tarjetas de regalo para comestibles, así como también dona comidas y suministros a quienes están en riesgo.

Llame al 833-VFW-VETS (833-839-8387) de lunes a viernes, de 8:15 a.m. a 4:30 p.m., hora del centro.

www.vfw.org

- **Apoyo entre pares Vets4Warriors**

Conecta a los veteranos con otros veteranos para hablar en cualquier momento.

Llame al 855-838-8255 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

www.vets4warriors.com

de 2017, <https://frac.org/wp-content/uploads/hunger-health-impact-poverty-food-insecurity-health-well-being.pdf>.

5. Departamento de Agricultura de los EE. UU., Informe de información del programa (Keydata), 2021, <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/data-files/keydata-september-2021.pdf>.

¡Importante!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Puede presentar una queja, también conocida como queja formal a:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618
Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **1-877-320-1235** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.**, Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o en **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- **Residentes de California:** También puede llamar a la línea directa gratuita del California Department of Insurance (Departamento de Seguros de California): **1-800-927-HELP (4357)**, para presentar una queja formal.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. 1-877-320-1235 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. 1-877-320-1235 (TTY: 711)

Español (Spanish): Llame al número arriba indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

繁體中文 (Chinese): 撥打上面的電話號碼即可獲得免費語言援助服務。

Tiếng Việt (Vietnamese): Xin gọi số điện thoại trên đây để nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위의 번호로 전화하십시오.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas upang makatanggap ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.

Русский (Russian): Позвоните по номеру, указанному выше, чтобы получить бесплатные услуги перевода.

Kreyòl Ayisyen (French Creole): Rele nimewo ki pi wo la a, pou resevwa sèvis èd pou lang ki gratis.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir gratuitement des services d'aide linguistique.

Polski (Polish): Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, proszę zadzwonić pod wyżej podany numer.

Português (Portuguese): Ligue para o número acima indicado para receber serviços linguísticos, grátis.

Italiano (Italian): Chiamare il numero sopra per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスをご要望の場合は、上記の番号までお電話ください。

فارسی (Farsi)

برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

Diné Bizaad (Navajo): Wóda hí béésh bee hani'í bee wolta'ígíí bich'í' hódíílnih éí bee t'áá jiik'eh saad bee áká'ánída'áwo'déé nika'adoowoł.

العربية (Arabic)

GCHJV5RSP 0220

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك

Esta información se proporciona solo con fines educativos. No se debe utilizar como asesoramiento médico, diagnóstico ni tratamiento. Consulte a su proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes. Consulte a su médico antes de iniciar una nueva dieta o rutina de ejercicios. Humana no tiene afiliación con estas organizaciones ni las avala.