



Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Obtener alimentos saludables y nutritivos es importante para mantener una rutina saludable.

Es por eso que queremos compartir recursos y consejos útiles que pueden ayudarle.

Sacrificios para poner comida en la mesa

Las personas que no pueden obtener acceso regular a alimentos saludables pueden experimentar estos sacrificios:

- Comer alimentos de bajo costo y saciantes que carecen de los nutrientes necesarios
- Repetir las mismas comidas sin variedad de alimentos
- Omitir comidas para pagar por recetas o cuidado médico
- Aguar los alimentos y bebidas para hacerlos durar más tiempo



En 2020, **1 de cada 8 personas** no tuvo acceso a suficientes alimentos para una vida activa y saludable, incluyendo **1 de cada 6 niños**.¹



Más de **38 millones** de personas en los Estados Unidos no tienen seguridad alimentaria y, debido a la crisis de salud del COVID-19, muchas personas enfrentan mayores dificultades que afectan su acceso a los alimentos.^{1,2}

Inseguridad alimentaria y salud

La inseguridad alimentaria tiene impactos directos e indirectos en el bienestar físico y mental de personas de todas las edades. Comer alimentos saludables puede disminuir el riesgo de comportamientos y problemas de salud comunes y costosos, como diabetes e hipertensión.³



Su salud y bienestar

Comer sano puede disminuir el riesgo de los siguientes retos de salud:

Adultos³

- Artritis
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés)
- Enfermedad coronaria
- Sueño insuficiente y angustia mental

Niños⁴

- Problemas de comportamiento
- Retrasos en el desarrollo
- Obesidad
- Crecimiento deficiente

Humana®



Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Consejos para obtener los alimentos saludables que necesita



Use su equipo de cuidado de la salud para obtener ayuda

Hable con un miembro de su equipo de cuidado de la salud o dietista registrado sobre cómo tomar mejores decisiones relacionadas a alimentos y nutrición. Pueden ayudarle a:

- **Identificar** opciones de alimentos saludables que apoyen su salud.
- **Navegar** por la tienda de comestibles para encontrar artículos nutritivos y económicos.
- **Conectarse** con su banco de alimentos local y otros programas de asistencia alimentaria para recibir ayuda.



Consejos para comprar comestibles de manera segura

- Asegúrese de que su **carrito haya sido desinfectado** antes de usarlo.
- Mantenga sus **manos alejadas de la nariz, boca y orejas**.
- **Mantenga distancias seguras** de los demás cuando esté en la tienda.



Consejos para comprar comestibles siguiendo un presupuesto

- Obtenga **cortes de carne menos costosos** que puedan tener en existencia y que sean excelentes para usar en cazuelas, sopas, guisos, burritos, etc., para comidas más grandes con muchas sobras.
- En lugar de carne, puede probar frijoles, legumbres, huevos y pescado enlatado y congelado, **fuentes de proteína menos costosas pero nutritivas** que se pueden usar de muchas maneras. Además, el pescado enlatado no requiere refrigeración.
- Si las verduras frescas son limitadas, **pruebe con verduras y frijoles congelados y enlatados**. Enjuague y escúrralos adecuadamente antes de cocinar.
- La leche en polvo o la leche evaporada enlatada (no la leche condensada endulzada) son **alternativas de menor costo a la leche a base de lácteos**. Simplemente añada la cantidad de agua recomendada en el paquete o la lata.



Consejos para preparar comidas

- Para ayudarle a obtener la nutrición que necesita, considere comer una **variedad de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa/sin grasa u opciones alternativas a los lácteos**.
- Si tiene uno, use una olla de cocción lenta o una olla a presión para **preparar sopas, guisos y otros platos mezclados**, que pueden proveer sobras durante más de un día.
- **Mantenga los alimentos a la temperatura adecuada** antes y durante la cocción y cuando se almacenen después de una comida.
- Deseche los alimentos y las bebidas si las fechas vencieron.





Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



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

Apoyo de su plan de salud

Algunos planes de salud pueden incluir beneficios que proveen a los afiliados elegibles recursos y asistencia alimentaria, incluida la 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.



Recursos para comer dentro de un presupuesto

- **Academia de nutrición y dietética: Eat Right**
Ofrece hojas informativas 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**
Provee las etapas y la 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
- **USDA ChooseMyPlate: alimentación saludable dentro de un presupuesto**
Ofrece consejos, herramientas e información para planificar comidas y comestibles, comprar por los pasillos, preparar comidas saludables y más.
www.myplate.gov



Programas con asistencia federal

- **Programas de desayuno y almuerzo escolar para niños**
Ofrece comidas saludables gratuitas o a precio reducido para estudiantes de todas las edades elegibles según ingresos.
www.fns.usda.gov/sbp/school-breakfast-program
- **Programas de comidas de verano para niños**
Ofrece comidas saludables gratuitas para estudiantes menores de 18 años.
www.fns.usda.gov/sfsp/summer-food-service-program
- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)**
Provee dinero para comprar alimentos en tiendas de comestibles, mercados de agricultores y otros minoristas (anteriormente conocidos como cupones para alimentos). En 2021, el beneficio mensual promedio del SNAP fue de \$216.⁵
www.fns.usda.gov/snap
- **Programa de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)**
Dona dinero para comprar ciertos alimentos saludables para mujeres embarazadas, mujeres posparto y lactantes, así como para bebés y niños menores de 5 años. También se proporciona educación sobre nutrición y apoyo para la lactancia materna.
www.fns.usda.gov/wic



Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Despensas y programas de alimentos

- **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

- **Centro de la línea de ayuda 211**

Proporciona información comunitaria y referidos a servicios sociales para las necesidades diarias y en momentos de crisis, incluido el apoyo alimentario. Las llamadas son gratuitas y confidenciales. **Marque 211 desde cualquier teléfono, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

www.helplinecenter.org

Fuentes

1. Alisha Coleman-Jensen, Matthew P. Rabbitt, Christian A. Gregory y Anita Singh. 2021. “Household Food Security in the United States in 2020, ERR-298” (Seguridad alimentaria en el hogar en los Estados Unidos en 2020, ERR-298), Departamento de Agricultura de los EE. UU., Servicio de Investigación Económica.
2. “The Impact of the Coronavirus on National Food Insecurity” (El impacto del coronavirus en la inseguridad alimentaria nacional). Feeding America, marzo de 2021.
3. “Food Research & Action Center, Hunger & Health” (Centro de investigación y acción de alimentos, hambre y salud), diciembre de 2017, <https://frac.org/wp-content/uploads/hunger-health-impact-poverty-food-insecurity-health-well-being.pdf>
4. <https://frac.org/aaptoolkit>.
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>.

Humana[®]

¡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 resewva 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 béesh bee hani'í bee wolta'ígíí bich'í' hódíílnih éí bee t'áá jii'eh saad bee áká'ánída'áwo'déé nika'adoowol.

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.