

Recursos alimentarios para una buena salud

Conseguir alimentos económicos y saludables es un desafío para muchos estadounidenses mayores y personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo. Y ahora, el nuevo coronavirus (COVID-19) ha impuesto nuevas barreras. Para los adultos mayores, las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo y las personas con sistemas inmunitarios debilitados, el COVID-19 puede ser más abrumador, ya que corren un mayor riesgo de contraer el virus. Los expertos en atención médica recomiendan a los adultos mayores y a las personas con sistemas inmunitarios debilitados que se queden en casa y se mantengan a distancia de otras personas para limitar su exposición. Si tiene problemas para conseguir o preparar alimentos debido a su situación económica, falta de movilidad o el distanciamiento social, hay recursos disponibles para ayudarle.

¿Dónde puedo conseguir alimentos?

Estos son tiempos estresantes, y es importante que sepa que no está solo. Distintas organizaciones federales, estatales y locales están modificando sus programas y servicios para satisfacer las necesidades cambiantes de la comunidad.

- **2-1-1 Texas** es una línea telefónica gratuita y anónima de información y servicios de referencia disponible todos los días, las 24 horas del día. Esta línea conecta a los texanos con los programas estatales y locales de salud y servicios humanos, entre ellos el de servicios de comidas a domicilio y comedores públicos. [2-1-1Texas.org](https://www.211.org)
- Los programas de **servicios de comidas a domicilio** permiten que los adultos mayores y las personas con discapacidades tengan acceso a comidas saludables frescas y congeladas, planeadas por un dietista certificado y enviadas a sus hogares. La agencia regional para adultos mayores puede ayudarle a solicitar estos beneficios. hhs.texas.gov/contact/aaa.cfm
- **YourTexasBenefits.com** es un recurso para conseguir alimentos sin costo. Las personas de todas las edades pueden solicitar los beneficios del programa SNAP llamando al **2-1-1** o visitando el sitio web [YourTexasBenefits.com](https://www.yourtexasbenefits.com). En mayo de este año se pondrá en marcha un nuevo programa que permite usar los beneficios de SNAP en las compras de comestibles en línea.
- **FoodPantries.org** puede ayudarle a localizar bancos de alimentos cerca de usted. Los bancos de alimentos están a cargo de diversas organizaciones y existen en comunidades de todo Texas. [FoodPantries.org](https://www.foodpantries.org)
- **Feeding America** puede ayudarle a localizar el banco de alimentos que le corresponde y a obtener más información. Muchos bancos de alimentos de Texas están organizando entregas adicionales de alimentos durante estos tiempos difíciles. [Feedingamerica.org](https://www.feedingamerica.org)

Otras maneras de encontrar ayuda

Es posible que haya voluntarios de la comunidad y recursos locales que puedan brindar alivio durante esta pandemia. Los siguientes recursos le ayudarán a encontrar ayuda disponible en su área:

- **Agencias regionales para adultos mayores (AAA).** Están distribuidas por todo Texas con el fin de ayudar a los adultos mayores de 60 años y sus cuidadores. Las AAA conectan a los adultos mayores de Texas con servicios de cuidados en el hogar, servicios de comidas a domicilio, asesoría sobre beneficios y más. hhs.texas.gov/contact/aaa.cfm
- **Centros de recursos para adultos mayores y personas con discapacidad (ADRC).** Son parte del sistema *No Wrong Door*, que facilita el acceso a servicios y apoyos a largo plazo para toda la familia. Comuníquese con su ADRC local para recibir asesoría personalizada y para informarse sobre la amplia gama de apoyos a largo plazo disponibles en Texas. Llame al 855-937-2372 (YES-ADRC). <https://hhs.texas.gov/es/servicios/personas-mayores/atencion-a-largo-plazo/centros-de-recursos-para-adultos-mayores-personas-discapacitadas/busque-un-adrc>
- **Autoridades locales de discapacidad intelectual y del desarrollo.** Pueden ayudarle a determinar si cumple los requisitos para recibir beneficios, a hacerle una valoración inicial, a coordinar servicios y más. <https://hhs.texas.gov/es/quienes-somos/donde-encontrarnos/donde-puedo-encontrar-los-servicios>
- **Eldercare Locator** (buscador de servicios para adultos mayores). Puede conectarlo con una variedad de beneficios y servicios de transporte. Llame al 800-677-1116 en días hábiles, de 8:00 a.m. a 7:00 p.m., hora del centro. [Eldercare.acl.gov](https://eldercare.acl.gov)
- **BenefitsCheckUp.org.** Ofrece una completa valoración confidencial que puede ayudarle a encontrar beneficios que cubren diversas necesidades. Al recibir ayuda con otras necesidades básicas, tendrá un mayor presupuesto para los alimentos. [BenefitsCheckUp.org](https://benefitscheckup.org)

Más recursos alimentarios

Para obtener más información sobre cómo comenzar y mantener una dieta saludable, visite los siguientes recursos:

- **Texercise: Alimentación sana.** Ofrece detallada información nutricional para una vejez saludable. Practique los ejercicios de los videos *Fit for the Health of It!* en la página *Get Texercise* de su sitio web para mantenerse activo. [Texercise.com](https://www.texercise.com)
- **Instituto Nacional sobre el Envejecimiento: Elegir buenos alimentos para un envejecimiento sano.** Ofrece varias maneras de adquirir patrones nutricionales saludables para envejecer sanamente. nia.nih.gov/health/smart-food-choices-healthy-aging

- **Consejo Nacional sobre el Envejecimiento: la alimentación en la tercera edad.** Cuenta con videos informativos en temas de nutrición (por ejemplo, cómo comer sanamente con un bajo presupuesto). ncoa.org/economic-security/benefits/food-and-nutrition/senior-nutrition
- **Instituto Nacional sobre el Envejecimiento: 10 consejos para comer sanamente con un bajo presupuesto.** nia.nih.gov/health/10-tips-eating-healthy-budget (en inglés)
- **Centro Nacional para la Salud, la Actividad Física y la Discapacidad.** Ofrece información nutricional y recursos para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo. nchpad.org/287/1802/Nutrition~for~Persons~with~Intellectual~Developmental~Disabilities (en inglés).
- **Texas A&M AgriLife Extension: La cena de hoy.** Ofrece recetas y consejos para cocinar alimentos saludables, así como videos de cómo preparar platillos saludables y a bajo costo. dinnertonight.tamu.edu (en inglés)
- **Foodsafety.gov** comparte información sobre cómo cuidar que los alimentos estén en buen estado y prevenir la intoxicación por alimentos, algo muy necesario ahora que estamos cocinando en casa más que antes. <https://espanol.foodsafety.gov/-mg8o/seguridad-de-los-alimentos>
- **Choosemyplate.gov** ofrece información útil sobre cómo planear las comidas durante la pandemia de COVID-19. [Choosemyplate.gov/coronavirus](https://choosemyplate.gov/coronavirus) (en inglés)