



# Alimentos sanos, resultados más saludables para los veteranos



## Hay ayuda y recursos locales disponibles

Para muchas personas, la inseguridad alimentaria puede conducir a una dieta poco saludable. Existen recursos en su comunidad, incluidos algunos específicos para veteranos, que pueden ayudar.

### ¿Suele hacer este tipo de concesiones?

- Comer alimentos de bajo costo y sustanciosos que son menos nutritivos.
- Elegir una pequeña variedad de alimentos.
- Saltear comidas para poder pagar los medicamentos recetados o el cuidado médico.
- Saltear comidas para que otros miembros del hogar tengan suficiente para comer.

### Inseguridad alimentaria y su salud

Contar con un acceso regular a alimentos saludables es importante para mantener su salud y puede ayudar a evitar el desarrollo de problemas de salud. Para los veteranos, esto puede significar gastar menos dinero en cuidado de la salud, faltar menos días al trabajo, mejorar su salud y mantenerse activos.



De los hogares que atiende Feeding America, **1 de cada 5** tiene al menos un miembro que ha prestado servicio en el ejército.<sup>1</sup>

Se han registrado tasas más elevadas de inseguridad alimentaria entre los veteranos que sirvieron en Irak y Afganistán (**27%**), las mujeres veteranas (**28%**), los veteranos sin hogar o que no han tenido hogar en el pasado (**49%**) y los veteranos con enfermedades mentales graves (**35%**).<sup>2</sup>

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 complementar su ingesta de alimentos.<sup>3</sup>



## Su salud y bienestar

Contar con un acceso regular a alimentos saludables puede ayudar a disminuir su riesgo de sufrir algunos problemas de salud comunes y costosos, como los siguientes:<sup>4</sup>

### Personas de la tercera edad:

- Asma
- Fallo cardíaco congestivo
- 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®

Y0040\_GCHKSBMSP\_C





Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



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



### Programas de asistencia federal

- **SNAP**  
Proporciona dinero a los hogares que reúnen los requisitos para comprar alimentos en tiendas de comestibles, mercados de productores y otros minoristas participantes. En 2021, el beneficio mensual promedio del SNAP fue de \$216.<sup>5</sup>  
[www.fns.usda.gov/snap](http://www.fns.usda.gov/snap)
- **Organizaciones de Servicios para Veteranos**  
Ofrece una variedad de servicios, que incluyen asistencia con la reclamación de beneficios y asistencia alimentaria de emergencia.  
[www.va.gov/vso](http://www.va.gov/vso)
- **Programa de Nutrición del Mercado de Productores para Personas de la Tercera Edad**  
Ofrece cupones a personas de la tercera edad con bajos ingresos para mercados de productores, puestos agrícolas y programas de agricultura apoyados por la comunidad.  
[www.fns.usda.gov/sfmnp/senior-farmers-market-nutrition-program](http://www.fns.usda.gov/sfmnp/senior-farmers-market-nutrition-program)
- **Programa Suplementario de Productos Básicos**  
Ayuda a personas elegibles de la tercera edad con bajos ingresos con un paquete alimentario mensual.  
[www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program](http://www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program)
- **Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)**  
Proporciona dinero para alimentos complementarios a mujeres embarazadas, puérperas y lactantes que reúnan los requisitos, así como a niños menores de 5 años.  
[www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)



### Recursos para comer de forma saludable con un presupuesto limitado

- **ChooseMyPlate del USDA: Healthy Eating on a Budget**  
Consejos e información para planificar comidas y compras en el supermercado.  
[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)
- **Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética): Eat Right**  
Datos sobre nutrición, planificación y preparación de comidas, vitaminas y suplementos, recursos y mucho más.  
[www.eatright.org/food](http://www.eatright.org/food)
- **FoodSafety.gov: 4 Pasos para la Seguridad Alimentaria**  
Orientación sobre los cuatro simples pasos que debe seguir para que su familia evite una intoxicación alimentaria en el hogar.  
[www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety](http://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 reparto de comidas. Llame al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de seguro médico para ver qué beneficios pueden estar disponibles para usted.



Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



## Despensas de alimentos, comidas a domicilio y otros programas alimentarios

- **Banco de Alimentos Afiliado de 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](http://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank)

- **Meals on Wheels®**

Coordina comidas a domicilio gratuitas o de bajo costo para personas de la tercera edad. Se enfoca en el cuidado para las personas cuya movilidad disminuida les dificulta salir a comprar alimentos, preparar comidas o socializar.

[www.mealsonwheelsamerica.org](http://www.mealsonwheelsamerica.org)

- **Línea Directa Nacional Contra el Hambre del USDA**

Proporciona recursos alimentarios como centros de comidas, bancos de alimentos y otros servicios sociales disponibles.

**Llame al 866-3-HUNGRY (866-348-6479) o 877-842-6273 (para español), de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 10:00 p.m., hora del este. Envíe un mensaje de texto al 914-342-7744.**

- **Centro de Línea de Ayuda 211**

Brinda información comunitaria y referidos para los servicios sociales. Las llamadas son gratuitas y confidenciales.

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

[www.helplinecenter.org](http://www.helplinecenter.org)

- **Humana Community Navigator®**

Busque dentro de su comunidad para conectarse con recursos alimentarios, servicios públicos, programas de transporte, ayudas para la vivienda y mucho más. [es-www.humana.findhelp.com](http://es-www.humana.findhelp.com).

- **Tackle Hunger Map**

Le conecta en tiempo real con organizaciones benéficas locales que ofrecen ayuda alimentaria, donaciones de alimentos o para ofrecerse como voluntario.

<https://map.tacklehunger.org/>

The screenshot shows the Tackle Hunger Map website. At the top, there is a search bar with the text "Introduzca el nombre, la dirección, la ciudad o el código postal de la organización benéfica". To the right of the search bar are buttons for "SOBRE NOSOTROS", "CONTACTO", and "INGRESO". Below the search bar, there is a call to action: "¡Encuentre y ayude a una organización benéfica local hoy mismo!" with a button labeled "INSTRUCCIONES". On the left side, there is a list of organizations:

- The Lords Kitchen COH** (Apple icon): 1811 Standard Ave, Louisville, KY 40210
- The Lords Kitchen COH** (Apple icon): 1811 Standard Ave, Louisville, KY 40210
- St George Community Center** (Apple icon): 1205 S 26th St, Louisville, KY 40210-1425
- Historic Calvary Missionary Baptist Church** (Apple icon)

The main part of the screenshot is a map of Louisville, KY, with several orange apple icons marking the locations of these organizations. The map shows streets like W Market St, W Muhammad Ali Blvd, and W Chestnut St. Other landmarks like the Muhammad Ali Center and Central High School are also visible.



## Servicios de apoyo adicionales para veteranos

- **Línea de Crisis para Veteranos**

Apoyo confidencial en situaciones de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para veteranos y sus seres queridos. **Si necesita ayuda, llame a la Línea Directa de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 y marque 1, o envíe un mensaje de texto al 838255, [www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)**

- **Organizaciones de Servicios para Veteranos**

Póngase en contacto con veteranos y con funcionarios del Servicio de Veteranos a través de las Organizaciones de Servicios para Veteranos (VSO, por sus siglas en inglés):

Veteranos de Guerras Extranjeras (VFW, por sus siglas en inglés) [www.vfw.org](http://www.vfw.org),

Veteranos Discapacitados de América (DAV, por sus siglas en inglés) [www.dav.org](http://www.dav.org),

Legión Estadounidense [www.legion.org](http://www.legion.org),

Team Red, White & Blue [www.teamrwb.org](http://www.teamrwb.org),

Wounded Warrior Project (WWP, por sus siglas en inglés) [www.woundedwarriorproject.org](http://www.woundedwarriorproject.org)

National Association of County Veterans Service Officers (NACVSO, por sus siglas en inglés)

<https://www.nacvso.org>

Organizaciones de Servicios para Veteranos [www.va.gov/vso](http://www.va.gov/vso)

- **Lifeline para Veteranos**

Ayuda a veteranos de todas las épocas y a sus familiares con necesidades como tratamiento médico, asesoramiento sobre el Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés), defensa de los beneficios de la Administración de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés), alimentos, alojamiento, empleo, formación, asistencia jurídica, intervención en casos de suicidio y mucho más. Para asistencia de veterano a veterano, **llame al 888-777-4443, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

<https://nvf.org/lifeline-for-vets>

- **Despensas de Alimentos de la VA**

Además de la prueba de detección de veteranos para la seguridad alimentaria, VA ha establecido despensas de alimentos en muchos campus de VA a través de una asociación formal entre VA y Feeding America. [https://www.va.gov/HEALTH/EQUITY/docs/Addressing\\_Diet\\_Quality\\_and\\_Food\\_Needs\\_of\\_Veterans\\_FINAL.pdf](https://www.va.gov/HEALTH/EQUITY/docs/Addressing_Diet_Quality_and_Food_Needs_of_Veterans_FINAL.pdf)

- **Stand Down de la VA**

Eventos en los que el personal y los voluntarios de la VA proporcionan alimentos, ropa y pruebas de detección médica a veteranos sin hogar y en situación de riesgo. Los veteranos también reciben referidos para cuidado de la salud, soluciones de vivienda, empleo, tratamiento por consumo de sustancias, asesoramiento de salud mental y otros servicios esenciales. Para participar en un próximo Stand Down, visite <https://www.va.gov/homeless/events.asp>

- **Vets4Warriors**

Los Especialistas en Apoyo entre Pares están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año, para ponerse en contacto con las personas que necesitan ayuda y ofrecerles recursos. Llame, envíe un correo electrónico, solicite una llamada o chatee.

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

[www.vets4warriors.com](http://www.vets4warriors.com)

### Fuentes

1. Feeding America, “Fighting for Veterans,” junio de 2018, consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <https://www.feedingamerica.org/hunger-blog/fighting-for-veterans-1>.
2. Federal Practitioner, “Food Insecurity Among Veterans: Resources to Screen and Intervene,” enero de 2020, consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <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,” 2021, consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <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, diciembre de 2017, consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <https://frac.org/wp-content/uploads/hunger-health-impact-poverty-food-insecurity-health-well-being.pdf>.
5. U.S. Department of Agriculture, Program Information Report (Keydata), 2021, consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/data-files/keydata-september-2021.pdf>.

Esta información se brinda únicamente con fines educativos. No se debe utilizar como asesoramiento, diagnóstico ni tratamiento médico. Consulte a su proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes. Consulte a su médico antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios o una nueva dieta. Otros proveedores están disponibles en la red de Humana. Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y marcas registradas pertenecen a sus respectivos dueños, y su utilización no implica aprobación alguna.

## Importante

---

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

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, ascendencia, origen étnico, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, discapacidad, edad, estado civil, religión o idioma en sus programas y actividades, incluida la admisión, el acceso, el tratamiento o el empleo en sus programas y actividades.

- El siguiente departamento ha sido designado para encargarse de las preguntas relacionadas con las políticas de no discriminación de Humana: Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618, **877-320-1235 (TTY: 711).**

### Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos.

**877-320-1235 (TTY: 711)**

Humana brinda recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lengua 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.

**Esta información está disponible sin costo en otros idiomas. Llame a nuestro número de Servicio al Cliente al 877-320-1235 (TTY: 711). Horario de atención: de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del este.**

**Español (Spanish):** Llame al número indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística. 877-320-1235 (TTY: 711). Horas de operación: de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del este.

**繁體中文 (Chino):** 本資訊也有其他語言版本可供免費索取。請致電客戶服務部：**877-320-1235 (聽障專線：711)**。辦公時間：東部時間上午 8 時至晚上 8 時。