



# Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Una alimentación sana y nutritiva es importante para mantener una rutina saludable.

**Por eso compartimos recursos y consejos útiles que pueden servirle de apoyo.**

## Concesiones al poner las comidas sobre la mesa

Las personas que no pueden acceder con regularidad a alimentos sanos pueden tener que hacer este tipo de concesiones:

- Consumir alimentos baratos y sustanciosos que carecen de los nutrientes necesarios.
- Repetir las mismas comidas sin ninguna variedad de alimentos.
- Saltear comidas para poder pagar los medicamentos recetados o el cuidado médico.
- Diluir la comida y la bebida para hacerlas más ricas.



En 2022, **1 de cada 7 personas** no tenía acceso a alimentos suficientes para llevar una vida sana y activa, incluidos **7.3 millones de niños**.<sup>1</sup>



Más de **44 millones** de personas en Estados Unidos padecen inseguridad alimentaria. Muchas personas también se enfrentan a problemas que afectan su acceso a los alimentos.<sup>1</sup>

## Salud e inseguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria tiene repercusiones directas e indirectas en el bienestar físico y mental de personas de todas las edades. Comer alimentos sanos puede disminuir el riesgo de padecer problemas de salud y comportamientos comunes y costosos, como la diabetes y la hipertensión.<sup>2</sup>



## Su salud y bienestar

Comer sano puede reducir el riesgo de padecer los siguientes problemas de salud como:

### Adultos<sup>3</sup>

- Artritis
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés)
- Enfermedad de las arterias coronarias
- Falta de sueño y malestar psicológico

### Niños<sup>3</sup>

- Problemas de comportamiento
- Retrasos del desarrollo
- Obesidad
- Escaso crecimiento

**Humana**®



## Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



### Consejos para conseguir la alimentación sana que necesita



#### Pida ayuda a su equipo de cuidado de la salud

Hable con un miembro de su equipo de cuidado de la salud o con un dietista titulado sobre cómo tomar mejores decisiones alimentarias y nutricionales.

Ellos pueden ayudarle a:

- **Identificar** opciones de alimentos sanos que favorezcan su salud.
- **Navegar** la tienda de comestibles para encontrar productos nutritivos y asequibles.
- **Conectarse** con su banco de alimentos local y otros programas de ayuda alimentaria para obtener ayuda.



#### Consejos para hacer la compra de alimentos con seguridad

- Asegúrese de que su **carro de compras ha sido desinfectado** antes de usarlo.
- Mantenga las **manos alejadas de la nariz, la boca y los oídos**.



#### Consejos para hacer la compra sin salirse del presupuesto

- Obtenga **cortes de carne más baratos** que pueden estar en inventario y son ideales para usar en guisos, sopas, estofados, burritos, etc., para comidas más grandes que alcancen para más de un día.
- En lugar de carne, puede probar con alubias, legumbres, huevos y pescado enlatado y congelado, **fuentes de proteínas menos caras pero igualmente nutritivas** que pueden utilizarse de muchas maneras. Además, el pescado enlatado no necesita refrigeración.
- Si las verduras frescas son limitadas, **pruebe con verduras y legumbres congeladas y enlatadas**. Enjuáguelas y escúrralas adecuadamente antes de cocinarlas.
- La leche en polvo o la leche evaporada en lata (no la leche condensada azucarada) son **alternativas más baratas a la leche de origen lácteo**. Solo añada la cantidad de agua recomendada en el envase o la lata.



#### Consejos para preparar comidas

- Como ayuda para obtener la nutrición que necesita, considere comer una **variedad de frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa/sin grasa o alternativas de productos lácteos**.
- Si dispone de una, utilice una olla de cocción lenta o una olla a presión para **preparar sopas, guisos y otros platos combinados**, que puedan alcanzar para más de un día.
- **Mantenga los alimentos a la temperatura adecuada** antes y durante la cocción y cuando se almacenan después de una comida.
- Tire a la basura los alimentos y bebidas caducados.





## Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Buenas noticias. Existen diversas 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 proporcionen a los miembros que reúnan los requisitos recursos y asistencia alimentarios, incluido el 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.



### Recursos para alimentarse con un presupuesto limitado

- **Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética): Eat Right**

Ofrece fichas con 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**

Brinda pasos y orientación sobre los cuatro simples pasos a 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)

- **ChooseMyPlate del USDA: Healthy Eating on a Budget**

Ofrece consejos, herramientas e información sobre planificación de comidas y compras en el supermercado, cómo comprar según los pasillos, preparación de comidas saludables y más.

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)



### Programas de asistencia federal

- **Programas de desayuno y almuerzo escolar para niños**

Ofrece comidas saludables gratuitas o a precio reducido a estudiantes de todas las edades que reúnan los requisitos de ingresos.

[www.fns.usda.gov/sbp/school-breakfast-program](http://www.fns.usda.gov/sbp/school-breakfast-program)

- **Programas de comidas de verano para niños**

Ofrece comidas saludables gratuitas a estudiantes de 18 años o menos.

[www.fns.usda.gov/sfsp/summer-food-service-program](http://www.fns.usda.gov/sfsp/summer-food-service-program)

- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)**

Proporciona dinero para comprar alimentos en tiendas de comestibles, mercados de productores y otros minoristas (anteriormente conocidos como cupones para alimentos).

En 2021, el beneficio mensual promedio del SNAP fue de \$216.<sup>4</sup>

[www.fns.usda.gov/snap](http://www.fns.usda.gov/snap)

- **Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)**

Dona dinero para comprar ciertos alimentos saludables para mujeres embarazadas, postparto o en período de lactancia, así como para bebés y niños menores de 5 años. También se brinda educación alimentaria y apoyo de lactancia.

[www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)



Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



## Despensas y programas de alimentación

- **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)

- **Centro de Línea de Ayuda 211**

Brinda información comunitaria y referidos para los servicios sociales para las necesidades diarias y en momentos de crisis, incluso 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](http://www.helplinecenter.org)

- **Humana Community Navigator®**

Busque dentro de su comunidad para conectarse con recursos alimentarios, programas de transporte, servicios públicos, ayudas para la vivienda y mucho más.

[www.humana.findhelp.com](http://www.humana.findhelp.com)

### Fuentes

1. “Household Food Security in the United States in 2022,” U.S. Department Of Agriculture, octubre de 2023, consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <https://www.ers.usda.gov/publications/pub-details/?pubid=107702>.
2. 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>.
3. “Screen and Intervene: A Toolkit for Pediatricians to Address Food Insecurity,” consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <https://frac.org/aaptoolkit>.
4. 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>.

**Humana**®

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.

Humana no está afiliada a estas organizaciones ni las respalda.

## 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。