

Hazlo un Verano Saludable



Organización

Recursos

Información de Recursos y Contacto



QUÉ ES CALFRESH?

- **CalFresh** proporciona a las familias elegibles un impulso a su presupuesto de alimentos, lo que les permite comprar alimentos más saludables.
- Solicitar **CalFresh** es confidencial y puede tomar 30 minutos o menos!

En Línea: www.mybenefitscalwin.org
Por Telefono: (800) 281-9799
En Persona: Encuentre una oficina de la SSA en <https://ssaregionlocator.ocssa.net>
Por Correo: P.O. Box 7003, Anaheim, CA 92825-9922
Por Fax: (714) 645-3489



COMIDAS DE VERANO PARA NIÑOS

- Desayuno, almuerzo y/o merienda **GRATIS** para todos los niños menores de 18 años en más de 150 sitios en todo el Condado de Orange.

Para Ubicaciones:
 Envíe "COMIDA" o "FOOD" al 304-304

Preguntas:
 Llame: 2-1-1 o visite: ocfoodfoodhelp.org



¿POR QUÉ REPENSAR SU BEBIDA?

- Con el tiempo, beber y comer demasiada azúcar puede provocar obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.
- Beber agua en lugar de bebidas azucaradas puede tener un impacto positivo en su salud en general.

Pruebe el desglose de bebidas para averiguar cuánta azúcar agregada bebe usted y su familia todos los días.

Escanee el código QR para comenzar:



Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
 Visite www.CalFreshHealthyLiving.org para obtener consejos saludables.