



Encontrar alimentos nutritivos

Apoyando a las familias identificar recursos

A medida que los alimentos se vuelven más caros, los profesionales pueden utilizar el asesoramiento de desarrollo de capacidades para ayudar a las familias a identificar, analizar y movilizar recursos de ayuda. Considere utilizar las preguntas reflexivas que aparecen a continuación.

¿Qué has hecho en el pasado para conseguir alimentos nutritivos?

¿Adonde podría ir?

- Tiendas de comestibles, tiendas de descuento, tiendas de salvamento, cafeterías escolares locales, bancos de alimentos.

¿Qué habilidades especiales tiene que podrían ayudarle con sus comidas?

- Cultivar sus propios alimentos, agricultura familiar, cazar y pescar

¿Qué ideas tiene sobre cómo utilizar su red de familiares y amigos para obtener una variedad de alimentos nutritivos?

- Intercambios de comidas, huertos comunitarios

Después de analizar las ideas, elabore un plan. Incluya ideas que le interese a la familia, cómo le ayudarán en el futuro y recopile toda la información adicional necesaria para ayudar a todos a seguir adelante.

- ¿Cuál de estas ideas quiere intentar?
- ¿Cómo empezará?

©2023. Family, Infant and Preschool Program. All rights reserved. www.FIPP.org

Spanish Translation: 02/2025