

**Directorio de  
Recursos  
Relacionados con  
Nutrición para el  
estado de Nevada**



Southern Nevada Health District  
Office of Chronic Disease Prevention & Health Promotion  
P.O. Box 3902  
Las Vegas, NV 89127  
(702) 759-1270; Fax (702) 759-1416  
[www.GetHealthyClarkCounty.org](http://www.GetHealthyClarkCounty.org)  
[www.VivaSaludable.org](http://www.VivaSaludable.org)  
[www.SouthernNevadaHealthDistrict.org](http://www.SouthernNevadaHealthDistrict.org)

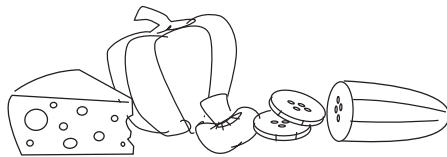
*USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés o el Programa de Cupones para Alimentos) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas in inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado (1-800-221-5689).*

# Índice

Nevada 211 para Servicios Esenciales.....	7
Lugares para Obtener Alimentos* .....	8
Almacén de Distribución de Alimentos.....	8
Bancos de Alimentos .....	8
Comidas Calientes .....	8
Programas de Asistencia para Alimentos* .....	9
Programa de Cupones para Alimentos (SNAP).....	9
Programa de Nutrición Suplementario para Mujeres, Bebés y Niños de Nevada.....	10
Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos de Mayor Edad.....	13
Comedores para Adultos de Mayor Edad /Comidas a Domicilio.....	13
Programa de Comidas Escolares .....	18
Mochilas para Niños.....	19
Café de Niños .....	19
Programa de Servicio de Alimentación de Verano .....	19
Programa Suplementario de Productos Básicos.....	19
Programa de Distribución de Alimentos en Reservaciones Indígenas .....	20
Programa Temporal de Provisión de Alimentos de Emergencia .....	21
Educación sobre los Alimentos y la Nutrición .....	21
Sistema de Extensión Cooperativa .....	21
Educación de Nutrición del Programa de Cupones para Alimentos (SNAP-Ed)* .....	23
Centros Head Start y Early Head Start*.....	25
Distritos de Salud Locales.....	27
Parques y Recreación en Nevada.....	28
Educación de Nutrición Formal.....	30
Información Confiable Sobre los Alimentos y la Nutrición.....	31
Recursos Disponibles en el Internet en español .....	31
Calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC) .....	32
Suplementos Dietéticos, Hierbas, Vitaminas y Minerales .....	32
Póngase en Contacto con un Dietista Registrado.....	33
Lugares Para Comprar Alimentos Sanos .....	33
Cultivando Alimentos Sanos.....	33

*\*Se requiere comprobar que un hogar es de bajos ingresos para calificar por estos programas*





Este directorio está disponible en forma impresa o en forma electrónica en el sitio Viva Saludable del Distrito de Salud del Sur de Nevada.

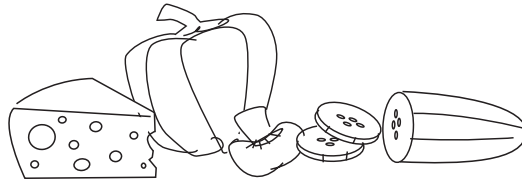
Favor de llamar al distrito de salud al (702) 759-1273:

- si existe un recurso de nutrición que no se incluyó en este directorio,
- si alguna información no está correcta, o
- para recibir más información sobre este recurso.

Tome la libertad de hacer copias de este directorio para distribuirlo a personas que lo necesiten.





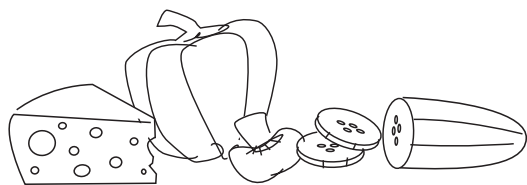


## Nevada 211 para Servicios Esenciales

El Nevada 2-1-1 es un número para uso en todo el estado de Nevada para obtener información sin urgencia y servicios de referidos. Puede acceder información en español marcando los números 2-1-1 o en el internet en el sitio [www.nevada211.org](http://www.nevada211.org) (solo disponible en inglés). La información que puede obtener incluye lo siguiente:

- Servicios básicos: alimentos, ropa, albergue, asistencia para renta
- Recursos físicos y para la salud mental: líneas dedicadas para repartir información médica, intervención en caso de crisis, grupos de apoyo, orientación, tratamiento de drogadicción y alcoholismo, Medicaid/Medicare, salud maternal, salud infantil, seguro
- Servicios de apoyo para el empleo: beneficios de desempleo, asistencia financiera, entrenamiento de empleo, asistencia de transportación, programas educativos
- Apoyo para adultos de mayor edad y personas con discapacidades: cuidados de salud en el hogar, cuidado diurno para adultos de mayor edad, servicios de alimentación, programas de respiro/desahogo familiar, servicios para ama(o) de casa
- Programas para niños, jóvenes y familias: guardería, programas después del horario escolar, Head Start, centros de recursos para familias, recreación, relaciones de tutoría, servicios de protección
- Oportunidades de voluntariado y donaciones: apoyo en tiempo de crisis o recuperación después de desastre





## Lugares para Obtener Alimentos

La siguiente lista incluye agencias que provén alimentos o comidas calientes para personas necesitadas.

### Almacén de Distribución de Alimentos

Un almacén de distribución de alimentos reparte alimentos gratuitos a personas necesitadas en toda la comunidad. Los alimentos que se distribuyen vienen de un banco de alimentos. Para obtener información actualizada relacionada a los almacenes de distribución de alimentos, por ejemplo ubicaciones, días que están abiertos y sus horarios, favor de llamar el banco de alimentos más cercano.

### Bancos de Alimentos

#### Norte de Nevada

#### **FOOD BANK OF NORTHERN NEVADA (BANCO DE ALIMENTOS DEL NORTE DE NEVADA)**

Donald W. Reynolds Regional Food Distribution Center

550 Italy Dr.

McCarran, NV 89434

(775) 331-3663; Fax: (775) 331-3765

[www.fbnn.org](http://www.fbnn.org) (solo disponible en inglés)

#### Sur de Nevada

#### **THREE SQUARE FOOD BANK (BANCO DE ALIMENTOS THREE SQUARE)**

4190 N. Pecos Rd

Las Vegas, NV 89115

(702) 644-3663; Fax: (702) 365-6574

[www.threesquare.org](http://www.threesquare.org) (solo disponible en inglés)

## Comidas Calientes

Varias organizaciones ofrecen comidas gratuitas o de precio reducido para personas necesitadas. Para obtener información actualizada favor de llamar a la agencia directamente.

### Ciudad de Carson

#### **THE FISH EMERGENCY REFERRAL SERVICES PROGRAM, INC. (PROGRAMA DE SERVICIOS REFERIDOS DE EMERGENCIA "THE FISH")**

138 E. Long St.

Carson City, NV 89706

(775) 882-3474

### Condado de Clark

#### **CATHOLIC CHARITIES (ORGANIZACIONES BENEFICAS CATOLICAS EN EL SUR DE NEVADA)**

1502 N. Main St.

Las Vegas, NV 89101

(702) 385-2662

#### **IGLESIA "CENTRAL CHRISTIAN"**

1001 New Beginnings Dr.

Henderson, NV 89011

(702) 735-4004

#### **IGLESIA CATOLICA EPISCOPAL "CRISTO REY"**

2000 S. Maryland Pkwy.

Las Vegas, NV 89104

(702) 735-7655

#### **FRIENDS IN THE DESERT FOUNDATION (FUNDACIÓN AMIGOS EN EL DESIERTO)**

#### **IGLESIA "SAINT TIMOTHY"**

43 W. Pacific Ave

Henderson, NV 89015

(702) 565-8742

#### **IGLESIA "GREATER NEW JERUSALEM"**

1100 N. "D" St.

Las Vegas, NV 89106

(702) 648-8438

#### **IGLESIA "LIVING WORD MINISTRY"**

976 Hassel Ave.

Las Vegas, NV 89106

(702) 642-2004





## Condado de Washoe

### CATHOLIC CHARITIES (ORGANIZACIONES BENEFICAS CATOLICAS EN EL NORTE DE NEVADA)

325 Valley Rd.  
Reno, NV 89513  
(775) 329-5363



## Programas de Asistencia para Alimentos

Estos programas están diseñados para ayudar a personas de bajos ingresos a comprar u obtener alimentos sanos.

### Programa de Cupones para Alimentos (SNAP)

Este programa ayuda a personas y familias de bajos ingresos a comprar alimentos para complementar la dieta y mantener buena salud. Los beneficios se dan en forma electrónica a los hogares y se colocan en una tarjeta EBT que se puede usar como dinero en efectivo en las tiendas de abarrotes. Para solicitar estos beneficios, favor de llamar a la oficina de asistencia (*Welfare en inglés*) más cercana o llame al banco de alimentos más cercano donde le podrán ayudar a completar su solicitud.

Para obtener mas información sobre el programa y los requisitos necesarios, favor de llamar al (800) 992-0900 (*solo en inglés*) o visite el sitio de internet en español en [http://www.fns.usda.gov/snap/applicant\\_recipients/sp-apply.htm](http://www.fns.usda.gov/snap/applicant_recipients/sp-apply.htm)

La organización Three Square colabora con socios comunitarios para ayudar a personas necesitadas a llenar y completar solicitudes para los beneficios SNAP. El estado de Nevada está clasificado entre los estados con los porcentajes más bajos de participación en los programas de asistencia para alimentos. Para obtener el número telefónico de la

encargada de este programa quien habla español, o para bajar un calendario en forma electrónica que lista ubicaciones, días que están abiertos y los horarios del alcance comunitario en donde se puede obtener ayuda para llenar su solicitud, hazle clic en <http://www.threesquare.org/programs/snap>

Para localizar tiendas que aceptan los beneficios SNAP, use el buscador de tiendas de SNAP electrónico en español en el sitio internet <http://snap-load-balancer-244858692.us-east-1.elb.amazonaws.com/spanish/index.html>

Para determinar si usted podría cumplir con los requisitos para recibir beneficios de SNAP use la Herramienta de Pre-evaluación en el sitio internet <http://www.snap-step1.usda.gov/fns/index.es.jsp>

### Oficinas de Asistencia (Welfare) en Nevada

Para ver una lista actualizada de ubicaciones, visite el sitio internet [https://dwss.nv.gov/index.php?option=com\\_content&task=view&id=122&Itemid=319](https://dwss.nv.gov/index.php?option=com_content&task=view&id=122&Itemid=319) (*solo disponible en inglés*)

### Norte de Nevada

#### OFICINA CENTRAL

1470 College Pkwy.  
Carson City, NV 89706  
(775) 684-0500

#### OFICINA DEL DISTRITO DE LA CIUDAD DE CARSON

2533 N. Carson St., Ste. 200  
Carson City, NV 89706  
(775) 684-0800; Fax: (775) 684-0844

#### OFICINA DEL DISTRITO DE ELKO / WINNEMUCCA

1020 Ruby Vista Dr., Ste. 101  
Elko, NV 89801  
(775) 753-1233; Fax: (775) 777-1601

#### OFICINA DEL DISTRITO DE ELY

725 Ave. "K"  
Ely, NV 89301  
(775) 289-1650; Fax: (775) 289-1645

#### OFICINA DEL DISTRITO DE FALLON

111 Industrial Way  
Fallon, NV 89406  
(775) 423-3161; Fax: (774) 423-1450



**OFICINA DEL DISTRITO DE HAWTHORNE**  
1000 "C" St.  
P.O. Box 1508  
Hawthorne, NV 89415  
(775) 945-3602; Fax: (775) 945-5714

**UNIDAD DE INVESTIGACIONES Y  
RECUPERACIÓN DEL NORTE DE NEVADA**  
680 S. Rock Blvd.  
Reno, NV 89502  
(775) 448-5298; Fax: (775) 448-5250

**CENTRO DE CAPACITACIÓN PROFESIONAL**  
680-690 S. Rock Blvd.  
Reno, NV 89502  
(775) 448-5240

**OFICINA DEL DISTRITO DE RENO**  
3697 Kings Row  
Reno, NV 89503  
(775) 684-7200; Fax: (775) 448-5094

### Sur de Nevada

**OFICINA DEL DISTRITO DE BELROSE**  
700 Belrose St.  
Las Vegas, NV 89107  
(702) 486-1646; Fax: (702) 486-1628

**CENTRO CAMBRIDGE**  
3900 Cambridge St., Ste. 202  
Las Vegas, NV 89119  
(702) 486-9400; Fax: (702) 486-8790

**CENTRO CANNON**  
3330 Flamingo Rd., Ste. 55  
Las Vegas, NV 89121  
(702) 486-9400; Fax: (702) 486-9575

**CENTRO DE ASISTENCIA COMUNITARIA**  
Flamingo District Office  
3330 Flamingo Rd., Ste. 55  
Las Vegas, NV 89121  
(702) 486-9400; Fax: (702) 486-9401 o 486-9540  
Servicios para Adultos de Mayor Edad:  
(702) 486-9500

**OFICINA DEL DISTRITO DE HENDERSON**  
520 Boulder Hwy.  
Henderson, NV 89015  
(702) 486-5000; Fax: (702) 486-1270

**OFICINA DEL DISTRITO DE NELLIS**  
611 N. Nellis Blvd.  
Las Vegas, NV 89110  
(702) 486-4828; Fax: (702) 486-4737

¿SABÍA USTED?



**276,523 (1 en  
10) residentes  
del estado de Nevada  
reciben beneficios SNAP.**

**OFICINA DEL DISTRITO DE OWENS**  
1040 W. Owens Ave.  
Las Vegas, NV 89106  
(702) 486-1899; Fax: (702) 486-1802

**OFICINA DEL DISTRITO DE PAHRUMP**  
1840 Pahrump Valley Rd.  
Pahrump, NV 89048  
(775) 751-7400; Fax: (775) 751-7404

**CENTRO DE CAPACITACIÓN PROFESIONAL**  
701 N. Rancho Dr.  
Las Vegas, NV 89121  
(702) 486-1429; Fax: (702) 486-1438

## **Programa de Nutrición Suplementario para Mujeres, Bebés y Niños de Nevada (WIC)**

Este programa ayuda a mujeres, bebés y niños menores de cinco años que tienen riesgo nutricional y provee alimentos complementarios, educación de nutrición y referidos relacionados al cuidado de salud. Para solicitar estos beneficios, visite el centro más cercano.

Para obtener más información sobre este programa, requisitos de elegibilidad y ubicaciones de oficinas, favor de llamar al (800) 863-8942 y pida alguien que hable español, o visite el sitio internet en español <http://www.fns.usda.gov/wic/aboutwic/sp-WICataglance.htm>

Para obtener una lista actualizada de oficinas WIC en el estado de Nevada, visite el sitio internet [http://health.nv.gov/WIC\\_Locations.htm](http://health.nv.gov/WIC_Locations.htm) (solo disponible en inglés)

Para bajar una lista electrónica de tiendas que aceptan los beneficios WIC, visite el sitio internet <http://health.nv.gov/WIC.htm> (solo disponible en inglés).



## Oficinas WIC en el Norte de Nevada

### **BATTLE MOUNTAIN**

470 S. Broad St.  
Battle Mountain, NV 89820  
(775) 635-2881; Fax: (775) 635-2366

### **CALIENTE**

360 Lincoln St.  
Caliente, NV 89008  
(775) 726-3123; Fax: (775) 726-3874

### **CIUDAD DE CARSON (CARSON CITY HEALTH)**

900 E. Long St.  
Carson City, NV 89706  
(775) 887-2190; Fax: (775) 887-2248

### **DAYTON**

170 Pike St.  
Dayton, NV 89403  
(775) 246-6326; Fax: (775) 246-6327

### **ELKO**

1401 Ruby Vista Dr.  
Elko, NV 89801  
(775) 738-9420; Fax: (775) 777-9102

### **ELY**

435 S. 13th St., Bldg. B  
Ely, NV 89301  
(775) 289-1688; Fax: (775) 289-6209

### **FALLON**

295 E. Williams Ave., Ste. B  
Fallon, NV 89406  
(775) 423-7067; Fax: (775) 428-1752

### **FERNLEY**

460 W. Main St., Ste. 109  
Fernley, NV 89408  
(775) 835-6221; Fax: (775) 575-3373

### **GARDNERVILLE**

1528 Hwy 395, Ste. 220  
Gardnerville, NV 89410  
(775) 782-8410; Fax: (775) 392-1100

### **HAWTHORNE**

701 "E" St.  
Hawthorne, NV 89415  
(775) 945-2471; Fax: (775) 945-2499

### **LOVELOCK**

775 Cornell St.  
Lovelock, NV 89419  
(775) 273-7338

### **RON WOOD FAMILY RESOURCE (RECURSOS DE FAMILIA)**

2621 Northgate Ln., #62  
Carson City, NV 89706  
(775) 884-2269; Fax: (775) 283-4437

### **SILVER SPRINGS**

2965 Fort Churchill Rd.  
Silver Springs, NV 89429  
(775) 577-0904; Fax: (775) 577-5211

### **ST MARY'S HEAD START**

1100 E. 8th St.  
Reno, NV 89512  
(775) 770-7500; Fax: (775) 770-6110

### **ST MARY'S NEIGHBORHOOD CLINIC (CLINICA DE LA VECINDAD)**

3915 Neil Rd.  
Reno, NV 89502  
(775) 770-7500; Fax: (775) 770-6110

### **ST. MARY'S SPARKS**

921 12th St., Ste. C  
Sparks, NV 89431  
(775) 770-7500; Fax: (775) 770-6110

### **ST MARY'S SUN VALLEY**

5295 Sun Valley Blvd., Ste. 8  
Sun Valley, NV 89433  
(775) 770-7500; Fax: (775) 770-6110

### **ST MARY'S WIC ON WHEELS (OFICINA MÓVIL)**

Various locations  
(775) 770-7500; Fax: (775) 770-6110

### **ST MARY'S WOOSTER**

1950 Villanova Rd.  
Reno, NV 89502  
(775) 770-7500; Fax: (775) 770-6110

### **TONOPAH**

1 Frankee Ave.  
Tonopah, NV 89049  
(775) 482-6659

### **WASHOE HAWC (CENTRO DE SALUD Y BIENESTAR)**

1055 S. Wells Ave.  
Reno, NV 89502  
(775) 336-3027; Fax: (775) 328-2501

### **WASHOE INCLINE**

865 Tahoe Blvd., Ste. 202  
Incline Village, NV 89451  
(775) 828-6600; Fax: (775) 828-6607



**WINNEMUCCA**

26 E. Haskell St., Ste. B  
 Winnemucca, NV 89445  
 (775) 625-2722; Fax: (775) 625-2755

**YERINGTON**

26 Neving Way, #5  
 Yerington, NV 89447  
 (775) 463-6583; Fax: (775) 463-6534

**Oficinas WIC en el Sur de Nevada****CATHOLIC CHARITIES SUCURSAL  
 HENDERSON (ORGANIZACIONES  
 BENEFICAS CATOLICAS)**

215 Palo Verde  
 Henderson, NV 89015  
 (702) 558-3129; Fax: (702) 564-1635

**CATHOLIC CHARITIES SUCURSAL  
 OWENS (ORGANIZACIONES BENEFICAS  
 CATOLICAS)**

1511 Las Vegas Blvd., North  
 Las Vegas, NV 89101  
 (702) 366-2069; Fax: (702) 366-9551

**CATHOLIC CHARITIES SUCURSAL NELLIS  
 AFB (ORGANIZACIONES BENEFICAS  
 CATOLICAS)**

4349 Duffer Dr.  
 Las Vegas, NV 89191  
 (702) 643-3465; Fax: (702) 643-3464

**NEVADA HEALTH CENTERS SUCURSAL  
 ARVILLE (CENTROS DE SALUD)**

4601 W. Sahara Ave., Ste. I  
 Las Vegas, NV 89102  
 (702) 220-9944; Fax: (702) 364-9945

**NEVADA HEALTH CENTERS SUCURSAL  
 BONANZA (CENTROS DE SALUD)**

5001 E. Bonanza Rd., Ste. 104  
 Las Vegas, NV 89110  
 (702) 220-9930; Fax: (702) 438-1262

**NEVADA HEALTH CENTERS SUCURSAL  
 CAMBRIDGE (CENTROS DE SALUD)**

3900 Cambridge St., Ste. 101  
 Las Vegas, NV 89119  
 (702) 220-3394; Fax: (702) 369-2511

**NEVADA HEALTH CENTERS SUCURSAL  
 GOWAN (CENTROS DE SALUD)**

3650 N Rancho Dr., Ste. 106  
 Las Vegas, NV 89130  
 (702) 220-9926; Fax: (702) 631-4394

**NEVADA HEALTH CENTERS SUCURSAL  
 MCDANIEL (CENTROS DE SALUD)**

2320 McDaniel St., Ste. C  
 Las Vegas, NV 89030  
 (702) 220-6096; Fax: (702) 399-3692

**NEVADA HEALTH CENTERS SUCURSAL  
 MLK (CENTROS DE SALUD)**

1700 Wheeler Peak  
 Las Vegas, NV 89106  
 (702) 220-9928; Fax: (702) 293-0482

**NEVADA HEALTH CENTERS SUCURSAL  
 TROPICANA (CENTROS DE SALUD)**

5225 E. Tropicana Ave.  
 Las Vegas, NV 89122  
 (702) 220-9929; Fax: (702) 433-7823

**PAHRUMP**

250 N. Hwy 160, Ste. 6  
 Pahrump, NV 89060  
 (775) 727-4884

**ST ROSE SUCURSAL HENDERSON**

100 N. Green Valley Pkwy., Ste. 330  
 Henderson, NV 89074  
 (702) 616-4905; Fax: (702) 616-4909

**ST. ROSE WEST SUCURSAL DEL OESTE**

7220 S. Cimmaron Rd., Ste. 195  
 Las Vegas, NV 89113  
 (702) 616-4910; Fax: (702) 616-4921

**SUNRISE SUCURSAL MESQUITE**

312 Mesquite Blvd., #10  
 Mesquite, NV 89027  
 (702) 346-3030; Fax: (702) 346-6607

**SUNRISE SUCURSAL NORTH LAS VEGAS**

3601 N. Las Vegas Blvd., Ste. 102  
 Las Vegas, NV 89115  
 (702) 643-2515; Fax: (702) 643-3030

**SUNRISE SUCURSAL RANCHO**

2917 W. Washington Ave.  
 Las Vegas, NV 89107  
 (702) 646-5600; Fax: (702) 646-0069

**SUNRISE SUCURSAL SAHARA**

1000 E. Sahara Ave., Ste. 101  
 Las Vegas, NV 89104  
 (702) 385-2100; Fax: (702) 385-2668

**URBAN LEAGUE SUCURSAL EASTERN**

2340 E. Tropicana Ave., #37  
 Las Vegas, NV 89119  
 (702) 476-9561; Fax: (702) 476-9794



URBAN LEAGUE SUCURSAL FLAMINGO  
6480 W. Flamingo Rd., Ste. B  
Las Vegas, NV 89103  
(702) 227-1573; Fax: (702) 227-3923

## Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos de Mayor Edad (SFMNP)

---

Este programa provee cupones para los adultos de mayor edad de bajos recursos. Los cupones se usan para obtener frutas y vegetales en los mercados de granjeros certificados en el estado de Nevada. El propósito de este programa es aumentar el consumo, la producción y la distribución de frutas y verduras frescas y cosechadas localmente y para complementar la dieta y necesidades nutricionales de los adultos de mayor edad.

Para obtener mas información sobre este programa, visite el sitio internet: <http://www.fns.usda.gov/wic/SeniorFMNP/sp-SFMNPmenu.htm> y sigue los enlaces en español, o [http://www.purchasing.state.nv.us/com\\_food/sfmnp.htm](http://www.purchasing.state.nv.us/com_food/sfmnp.htm) (solo disponible en inglés).

Este programa es temporal, y las temporadas de operación son las siguientes:

- En el Norte de Nevada, de junio a septiembre
- En el Sur de Nevada, de abril a julio

Para ver una lista de ubicaciones de mercados de granjeros en Nevada, visite el sitio internet: <http://www.nevadagrown.com> (solo disponible en inglés).

Favor de notar: No se aceptan los cupones en todos los mercados de granjeros; pregunte primero para estar seguro.

Para solicitar cupones, llame al centro de adultos de mayor edad más cercano o al programa de distribución de alimentos estatal.

### PROGRAMA DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS DEL ESTADO DE NEVADA

Trish Newman, Especialista de Programas I  
(775) 684-1837

[tnewman@purchasing.state.nv.us](mailto:tnewman@purchasing.state.nv.us)

Bernadette DeMars, Especialista de Programas I  
(775) 684-1836

[bernie@purchasing.state.nv.us](mailto:bernie@purchasing.state.nv.us)

## Comedores para Adultos de Mayor Edad /Comidas a Domicilio (MOW)

---

Hay varias organizaciones que ofrecen comidas para adultos de mayor edad gratuitas o de precio reducido. En seguida hay una lista de organizaciones que ofrecen comidas en comedores públicos o que reparten comidas directamente a su hogar.

Para obtener información actualizada relacionada a estos programas o disponibilidad, favor de llamar al (800) 677-1116 o visite el sitio internet: <http://www.mowaa.org/Page.aspx?pid=253> o <http://www.mealcall.org/meals-on-wheels/nv/> (solo disponible en inglés).

### Condado de Carson City

#### CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD CARSON CITY (SENIOR CITIZEN CENTER)

911 Beverly Dr.  
Carson City, NV 89706  
(775) 883-0703

#### DIVISIÓN DE NEVADA PARA SERVICIOS DE ENVEJECIMIENTO

3900 Cambridge St., Ste. 202  
Carson City, NV 89410  
(775) 687-4210

### Condado de Churchill

#### CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DEL CONDADO DE CHURCHILL (SENIOR CENTER)

310 E. Court St.  
Fallon, NV 89406  
(775) 423-7096

#### CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE FALLON PAIUTE SHOSHONE (SENIOR CENTER)

1885 Agency Rd.  
Fallon, NV 89406  
(775) 423-7569

### Condado de Clark

#### CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE LA CIUDAD BOULDER (SENIOR CENTER)

813 Arizona St.  
Boulder City, NV 89005  
(702) 293-3320



**CATHOLIC CHARITIES OF SOUTHERN NEVADA (ORGANIZACIONES BENEFICAS CATOLICAS)**

531 N. 30th St.  
Las Vegas, NV 89101  
(702) 385-5284

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD ACTIVOS CENTENNIAL HILLS (ACTIVE ADULT CENTER)**

6601 N. Buffalo Dr.  
Las Vegas, NV 89131  
(702) 229-1702

**ADULTOS DE MAYOR EDAD DE CLARK COUNTY (SENIOR CITIZENS)**

51 N. 1st St.  
Mesquite, NV 89027  
(702) 346-5290

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD CORA COLEMAN (SENIOR CENTER)**

2100 Bonnie Ln.  
Las Vegas, NV 89156  
(702) 455-7617

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DERFELT (SENIOR CENTER)**

3343 W. Washington Ave.  
Las Vegas, NV 89107  
(702) 229-6601

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DOOLITTLE (SENIOR CENTER)**

1950 "J" St.  
Las Vegas, NV 89106  
(702) 229-6125

**CENTRO DE COMUNIDAD Y ADULTOS DE MAYOR EDAD DE EAST LAS VEGAS (SENIOR CENTER)**

250 N. Eastern Ave.  
Las Vegas, NV 89101  
(702) 229-1515

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD GOLDBERG (SENIOR CENTER) LAS VEGAS SENIOR LIFELINE**

2309 B-Renaissance Dr.  
Las Vegas, NV 89119  
(702) 933-1191

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE HENDERSON (SENIOR CENTER)**

27 E. Texas Ave.  
Henderson, NV 89015  
(702) 267-4150

**INSTALACIÓN PARA ADULTOS DE MAYOR EDAD EN HERITAGE PARK (SENIOR FACILITY)**

300 Racetrack Rd.  
Henderson, NV 89015  
(702) 267-2950

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD HOWARD LIEBURN (SENIOR CENTER)**

6320 Garwood Ave.  
Las Vegas, NV 89107  
(702) 229-1600

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE LAS VEGAS (SENIOR CITIZENS CENTER)**

451 E. Bonanza Rd.  
Las Vegas, NV  
(702) 229-6454

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE LAUGHLIN (SENIOR CENTER)**

1975 Arie St.  
P.O. Box 32055  
Laughlin, NV 89029  
(702) 298-2592

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD MARTIN LUTHER KING (SENIOR CENTER)**

2420 N. Martin Luther King Blvd., #B  
North Las Vegas, NV 89032  
(702) 636-0064

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE MESQUITE (SENIOR CENTER)**

102 W. Old Mill Rd.  
P.O. Box 840  
Mesquite, NV 89024  
(702) 346-5290

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE MOAPA VALLEY (SENIOR CENTER)**

325 Cooper St.  
Overton, NV 89040  
(702) 397-8002

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DEL NORTE DE LAS VEGAS (SENIOR CENTER)**

1638 N. Bruce St.  
North Las Vegas, NV 89030  
(702) 636-1600

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD NOROESTE (SENIOR CENTER)**

6841 W. Lone Mountain Rd.  
Las Vegas, NV  
(702) 229-4794



¿SABÍA USTED?



**74,526**  
**residentes del**  
**estado de Nevada reciben**  
**beneficios WIC.**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE  
SEARCHLIGHT (SENIOR CENTER)**

575 S. Hwy. 95  
P.O. Box 915  
Searchlight, NV 89046  
(702) 297-1614

**PROGRAMAS PARA ADULTOS DE MAYOR  
EDAD**

749 Veterans Memorial Dr.  
Las Vegas, NV 89101-1945  
(702) 229-6297

**COALICIÓN DE TRÁNSITO DEL SUR DE  
NEVADA- PROGRAMA "SILVER RIDER"  
(TRANSIT COALITION)**

260 E. Laughlin Civic Dr.  
Laughlin, NV 89029  
(702) 298-4435

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD  
WEST FLAMINGO (SENIOR CENTER)**

6255 W. Flamingo Rd.  
Las Vegas, NV 89103  
(702) 455-7742

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD  
WHITNEY (SENIOR CENTER)**

5712 Missouri Ave.  
Las Vegas, NV 89122  
(702) 455-7576

**Condado de Douglas**

**SERVICIOS PARA ADULTOS DE MAYOR  
EDAD EN DOUGLAS COUNTY (SENIOR  
SERVICES)**

2300 Meadow Ln.  
Gardnerville, NV 89410  
(775) 782-8267

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE  
TAHOE DOUGLAS (SENIOR CENTER)**

885 Hwy. 50  
Zephyr Cove, NV  
(775) 623-6211

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE  
LA TRIBU DE WASHOE (SENIOR CENTER)**

919 Hwy. 395 South  
Gardnerville, NV 89410  
(775) 285-8600

**Condado de Elko**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD  
PUERTA ABIERTA CARLIN (OPEN DOOR  
SENIOR CENTER)**

320 Chestnut St.  
P.O. Box 123  
Carlin, NV 89822  
(775) 754-6465

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA  
ADULTOS DE MAYOR EDAD EN ELKO  
(SENIOR ACTIVITY PROGRAM, INC.)**

1795 Ruby View  
Elko, NV 89801  
(775) 738-3030

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD  
ELKO BAND (SENIOR CENTER)**

511 Sunset St.  
Elko, NV 89801  
(775) 738-3030

**COLONIA DE INDIGENES EN ELKO (INDIAN  
COLONY)**

1530 Silver Eagle Dr.  
Elko, NV 89801  
(775) 738-0425

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD EN  
DUCK VALLEY (SENIOR CENTER)**

P.O. Box 219  
Owyhee, NV 89832  
(775) 757-3174

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD  
SILVER SAGE (SENIOR CENTER)**

213 First St.  
P.O. Box 136  
Wells, NV 89835  
(775) 752-3280

**Condado de Eureka**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD  
FANNY KOMP (SENIOR CENTER)**

728 7th St.  
P.O. Box 211072  
Crescent Valley, NV 89821  
(775) 468-0466



**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE EUREKA (SENIOR CENTER)**

20 W. Gold St.  
P.O. Box 278  
Eureka, NV 89316  
(775) 235-5597

**Condado de Humboldt**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE LOS PAIUTE SHOSHONE DE FT. MCDERMITT (SENIOR CENTER)**

111 N. Reservation Rd.  
P.O. Box 457  
McDermitt, NV 89421  
(775) 532-8259

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE WINNEMUCCA (SENIOR CENTER)**

1480 Lay St.  
Winnemucca, NV 89445  
(775) 623-6211

**Condado de Lander**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE AUSTIN (SENIOR CENTER)**

P.O. Box 211  
Austin, NV 89310  
(775) 964-2338

**CONSEJO DE LA BANDA SHOSHONE EN BATTLE MOUNTAIN (BAND COUNCIL)**

37 Mountain View Dr., #C  
Battle Mountain, NV 89820  
(775) 635-2004

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DEL CONDADO DE LANDER (SENIOR CITIZENS CENTER)**

365 E. 4th St.  
Battle Mountain, NV 89820  
(775) 635-5311

**CONSEJO DE LA TRIBU YOMBA (TRIBAL COUNCIL)**

HC 61, Box 6275  
Austin, NV 89310  
(775) 964-2463

**Condado de Lincoln**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE ALAMO (SENIOR CENTER)**

20 Airport Rd.  
P.O. Box 316  
Alamo, NV 89001  
(775) 725-3340

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD OLSEN (SENIOR CENTER)**

240 Front St.  
P.O. Box 322  
Caliente, NV 89008  
(775) 726-3740

**Condado de Lyon**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DAYTON (SENIOR CENTER)**

320 Old Dayton Valley Rd.  
P.O. Box 612  
Dayton, NV 89403  
(775) 246-6210

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE FERNLEY (SENIOR CENTER)**

1170 W. Newlands Dr.  
Fernley, NV 89408-8924  
(775) 575-3370

**SERVICIOS HUMANOS DEL CONDADO DE LYON (HUMAN SERVICE)**

P.O. Box 1141  
Silver Springs, NV 89429  
(775) 577-5009

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE SILVER SPRINGS (SENIOR CENTER)**

2945 Ft. Churchill Rd.  
Silver Springs, NV 89429  
(775) 577-5014

¿SABÍA USTED?



**En el año 2009,  
el numero de  
adultos de mayor edad en el  
estado de Nevada era 339,189 (o  
12.8% de la población total).**





**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE LA TRIBU PAIUTE EN YERINGTON (TRIBE ELDER CENTER)**

171 Campbell Ln.  
Yerington, NV 89447  
(775) 883-8334

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE YERINGTON (SENIOR CITIZENS CENTER)**

117 Tilson Way  
Yerington, NV  
(775) 463-6550

**Condado de Mineral**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE MINA (SENIOR CENTER)**

821 8th St.  
P.O. Box 195  
Mina, NV 89422  
(775) 573-2344

**“CARE & SHARE” DEL CONDADO DE MINERAL**

975 “K” St.  
P.O. Box 1058  
Hawthorne, NV 89415  
(775) 945-5519

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DEL RIO WALKER (SENIOR CENTER)**

P.O. Box 220  
Schurz, NV 89427  
(775) 773-2224

**Condado de Nye**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE AMARGOSA (SENIOR CENTER)**

443 E. Desert Senior Ln.  
Amargosa Valley, NV 89020  
(775) 372-5413

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE BEATTY (SENIOR CENTER)**

150 “A” Ave., South  
P.O. Box 453  
Beatty, NV 89003  
(775) 553-2954

**PROGRAMA DE NUTRICION PARA ADULTOS DE MAYOR EDAD EN EL CONDADO DE NYE (SENIOR NUTRITION PROGRAM)**

2 Frankee St.  
Tonopah, NV 89049  
(775) 482-7300

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DEL VALLE DE PAHRUMP (SENIOR CENTER)**

1370 W. Basin Ave.  
Pahrump, NV 89060  
(775) 727-5008

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE TONOPAH (SENIOR CENTER)**

1 Senior Center Dr.  
P.O. Box 392  
Tonopah, NV 89049  
(775) 487-7300

**Condado de Pershing**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DEL CONDADO DE PERSHING COUNTY (SENIOR CENTER)**

P.O. Box 838  
Lovelock, NV 89419  
(775) 273-2291

**Condado de Storey**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE STOREY (SENIOR CITIZENS CENTER)**

100 N. East St.  
Virginia City, NV  
(775) 847-0957

**Condado de Washoe**

**DIVISION DE SERVICIOS PARA EL ENVEJECIMIENTO (AGING SERVICES DIVISION)**

445 Apple St., #104  
Reno, NV 89502  
(775) 688-2964

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE GERLACH (SENIOR CENTER)**

385 E. Sunset Blvd.  
P.O. Box 69  
Gerlach, NV 89412  
(775) 557-2206

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE NUMAGA (SENIOR CENTER)**

P.O. Box 256  
Nixon, NV 89424  
(775) 574-0180

**CENTRO DE SERVICIOS PARA ADULTOS DE MAYOR EDAD “SENIOR DIMENSIONS” (SERVICE CENTER)**

Reno, NV 89406  
(775) 826-1161



**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE SPARKS (SENIOR CENTER)**

97 Richards Way  
Sparks, NV 89431-2374  
(775) 353-3110

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE SUN VALLEY (SENIOR CENTER)**

115 W. 6th Ave.  
Sun Valley, NV 89433-7374  
(775) 673-9417

**SERVICIOS PARA ADULTOS DE MAYOR EDAD DEL CONDADO DE WASHOE (SENIOR SERVICES)**

1155 E. 9th St.  
Reno, NV 89512  
(775) 328-2575

**Condado de White Pine**

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE DUCKWATER (ELDER CENTER)**

P.O. Box 140068  
Duckwater, NV 89314  
(775) 863-0155

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE LOS SHOSHONE DE ELY (ELDERS CENTER)**

250 Heritage Dr.  
Ely, NV 89301  
(775) 289-6907

**CENTRO DE ADULTOS DE MAYOR EDAD DE WHITE PINE (SENIOR CENTER)**

1000 Campton St.  
Ely, NV 89301  
(775) 289-2742

**Programa de Comidas Escolares (NSLP, SBP)**

Para obtener información general sobre estos programas, visite el sitio internet en español: <http://www.fns.usda.gov/cnd/sp-default.htm>

El Programa Nacional de Almuerzos Escolares es un programa federal de alimentos que funciona en las escuelas públicas y privadas sin fines de lucro y en las instituciones de guardería residenciales. Proporciona almuerzos balanceados nutritivos, de precio bajo o gratuito, para niños cada día de la escuela. Para solicitar estos beneficios visite la cafetería en la escuela de su hijo y pida una aplicación.

El Programa de Desayunos Escolares proporciona asistencia monetaria a cada estado para operar programas sin fines de lucro de desayunos en las escuelas y en las instituciones de guardería residenciales. Proporciona desayunos nutritivos de precio bajo o gratuito para promover la disposición al aprendizaje y los hábitos alimenticios saludables. Si califica para recibir almuerzos gratuitos o de precio bajo, también puede calificar para el Programa de Desayunos Escolares. Pida una aplicación en la cafetería de la escuela de su hijo.

Para saber lo que le están sirviendo a su hijo en la escuela, refiera al sitio internet del distrito escolar de su hijo. Estos son los sitios internet de las escuelas en el estado de Nevada que ofrecen menús de desayuno y almuerzo.

**Menús de Almuerzos en Distritos Escolares de Nevada**  
*Solo disponible en inglés*

**DISTRITO ESCOLAR DE CARSON CITY**  
<http://www.carsoncityschools.com/Depts/NS/>

**DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE CHURCHILL**  
<http://bit.ly/gOmbn4>

**DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE CLARK**  
<http://ccsd.net/foodservice/>

**DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE DOUGLAS**  
<http://bit.ly/hl8mNt>

**DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE ELKO**  
<http://www.elko.k12.nv.us/kitchen/>

**DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE ESMERALDA**  
<http://esmeralda.k12.nv.us/>

**DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE EUREKA**  
<http://bit.ly/fr5qmL>

**DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE HUMBOLDT**  
<http://www.humboldt.k12.nv.us/foodservice/>

## DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE LANDER

<http://www.lander.k12.nv.us/>

*No hay menús disponibles en este sitio*

## DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE LINCOLN

<http://www.lincoln.k12.nv.us/>

## DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE LYON

<http://bit.ly/lhWqAG>

## DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE MINERAL

<http://www.mineral.k12.nv.us/>

## DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE NYE

<http://bit.ly/hZLC3A>

## DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE PERSHING

<http://bit.ly/mzI55x>

## DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE STOREY

<http://www.storey.k12.nv.us/scsd-main.htm>

*No hay menús disponibles en este sitio*

## DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE WASHOE

<http://www.washoe.k12.nv.us/parents/nutrition-services/menus>

## DISTRITO ESCOLAR DEL CONDADO DE WHITE PINE

<http://www.whitepine.k12.nv.us/>

## Mochilas para Niños (Backpacks for Kids)

---

Este programa provee alimentos gratuitos, nutritivos y fáciles de preparar para durar el fin de semana a los niños en escuelas primarias. **Si usted no tiene hogar o está necesitado, su hijo puede ser elegible para recibir una mochila de alimentos.**

Para aprender más, póngase en contacto con el banco de alimentos más cercano o con la administración escolar de su hijo.

## Café de Niños (Kids Café)

---

Este es un programa de “Feeding America” (Alimentando América) que provee comidas para niños involucrados en actividades después de la escuela o programas extraescolares.

Para aprender más, póngese en contacto con el banco de alimentos más cercano o con la administración escolar de su hijo.

## Programa de Servicio de Alimentación de Verano

---

Este programa provee comidas y meriendas gratuitas y nutritivas a niños menores de 18 años de bajo recursos durante el verano cuando no hay sesiones regulares de escuela. Para más información, favor de llamar al (702) 486-7902 o visite [www.doe.nv.gov/SFSP.htm](http://www.doe.nv.gov/SFSP.htm) (solo disponible en inglés).

- Para una lista de lugares donde se ofrecen comidas gratuitas en el Norte de Nevada, visite <http://www.doe.nv.gov/ChildNutrition/NorthernSummerOPENFeedingSites11.pdf>
- Para una lista de lugares donde se ofrecen comidas gratuitas en el Sur de Nevada, visite <http://www.doe.nv.gov/ChildNutrition/SouthernSummerOPENFeedingSites11.pdf>

## Programa Suplementario de Productos Básicos (CSFP)

---

Este programa existe para mejorar la salud de mujeres de bajos recursos que están embarazadas o están amamantando, madres hasta un año después de parto, bebés, niños menores de seis años, y adultos de mayor edad de 60 años o más. Participantes de este programa tienen que cumplir con los requisitos federales y estatales para recibir sus paquetes de alimentos mensuales. No se permite recibir beneficios de WIC al mismo tiempo que se reciben beneficios con este programa CSFP. Sin embargo, se pueden recibir los beneficios del programa de Cupones para los Alimentos (SNAP) junto con este programa CSFP.



## Agencias CSFP en el Norte de Nevada

### **FOOD BANK OF NORTHERN NEVADA (BANCO DE ALIMENTOS DEL NORTE DE NEVADA)**

(Condados de Washoe, Carson, Churchill, Mineral y Storey)

550 Italy Dr.

McCarran, NV 89434

(775) 331-3663 o llamada sin cargo: (877) 302-3663

### **FRIENDS IN SERVICE HELPING**

(Condado de Elko)

821 Water St.

Elko, NV 89801

(775) 738-3038

## Agencias CSFP en el Sur de Nevada

### **EAST VALLEY FAMILY SERVICES (SERVICIOS PARA FAMILIAS EN EL VALLE DEL ESTE)**

3900 Cambridge St., Ste. 106

Las Vegas, NV 89119

(702) 631-7098

### **NEVADA STATE OFFICE (OFICINA DEL ESTADO DE NEVADA)**

Trish Newman, Especialista de Programas I

(775) 684-1837

[tnewman@purchasing.state.nv.us](mailto:tnewman@purchasing.state.nv.us)

Bernadette DeMars, Especialista de Programas I

(775) 684-1836

[bernie@purchasing.state.nv.us](mailto:bernie@purchasing.state.nv.us)

## **Programa de Distribución de Alimentos en Reservaciones Indígenas (FDPIR)**

Este es un programa federal que provee alimentos básicos a personas de bajos recursos, incluyendo los adultos de mayor edad, que viven en las reservaciones indígenas, y a las familias de los pueblos indígenas de América que viven en lugares designados que están cerca de reservaciones y en el estado de Oklahoma. No se permite recibir beneficios de este programa FDPIR

al mismo tiempo que se reciben los beneficios SNAP. Para hacer una solicitud póngase en contacto con la agencia en su zona:

### **PROGRAMA DE DISTRIBUCION DE ALIMENTOS EN NEVADA**

Pam Hopkins, Especialista de Programa

2250 Barnett Way

Reno, NV 89512

(775) 684-1832; Fax: (775) 688-1503

[phopkins@purchasing.state.nv.us](mailto:phopkins@purchasing.state.nv.us)

- Zonas de Operaciones: Dresslerville Colony, Duckwater Reservation, Battle Mountain (Te-Moak) Indian Colony, Goshute Reservation, Fort McDermitt Reservation, Pyramid Lake, South Fork Reservation, Wells Colony, Elko Colony, Ely Indian Colony, Lone Pine Reservation

### **CONSEJO DE LA TRIBU SHOSHONE PAIUTE**

Steve Pursley, Director

Programa de Distribución de Alimentos

P.O. Box 219

Owyhee, NV 89832

(775) 757-3131; Fax: (775) 757-3132

[pursley.steve@shopai.org](mailto:pursley.steve@shopai.org)

- Zona de Operación: Duck Valley Reservation

### **TRIBU DE YERINGTON PAIUTE**

Marlin Thompson, Gerente

Programa Suplementario de Productos Básicos

171 Campbell Lane

Yerington, NV 89447

(775) 463-4396; Fax: (775) 463-4396

[yptcommodities@ypt-nsn.gov](mailto:yptcommodities@ypt-nsn.gov)

[phopkins@purchasing.state.nv.us](mailto:phopkins@purchasing.state.nv.us)

- Zonas de Operaciones: Bridgeport Indian Colony, Benton Reservation, Bishop Reservation, Big Pine Paiute (Shoshone Tribe), Fort Independence Reservation, Fallon Colony & Reservation, Yomba Colony, Carson Colony, Woodfords Colony, Lovelock Colony, Reno-Sparks Colony, Walker River Reservation, Death Valley Timbisha Tribe



## ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE (Rinde 8 porciones)

Esta deliciosa ensalada es naturalmente baja en grasa y no necesita aderezo porque crea sus propios jugos maravillosos.

### Ingredientes:

- 1½ pepinos grandes, pelados y rebanados
- 3 tomates grandes, cortados en rajas medianas
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 cucharada albahaca fresca, picada (o 1 cucharadita de albahaca seca)
- ¼ cucharadita ajo en polvo
- ⅛ cucharadita pimienta
- sal al gusto
- ¼ taza queso cotija de grano, desmoronado

### Método de Preparación:

1. Añada el pepino, tomate y cebolla en un recipiente grande con tapadera.
2. Añada el queso, sal de ajo, pimienta y albahaca al gusto.
3. Tape el recipiente y sacuda bien.
4. Refrigera por lo menos una hora.

Por porción: 34 calorías, 1g grasa total, 3mg colesterol, 37mg sodio, 6g carbohidrato, 2g proteína, 209mg potasio. Provee casi ¾ taza de vegetales.

## Programa Temporal de Provisión de Alimentos de Emergencia (TEFAP)

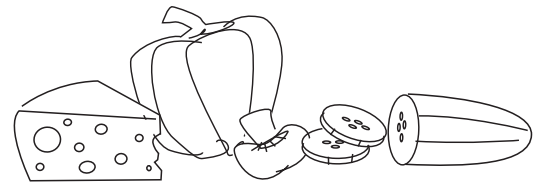
El programa TEFAP provee alimentos básicos a los emplazamientos de distribución sin fines de lucro para repartir a familias de bajos recursos. Estos alimentos gratuitos son para el consumo de los miembros del hogar, pero los recipientes tienen que cumplir con los requisitos federales y estatales. Para calificar se necesita lo siguiente:

- Identificación y comprobación de residencia de Nevada es necesaria para recibir alimentos del USDA.
- Cada hogar tiene que leer la “Auto-Declaración de Seguridad” y certificar su elegibilidad firmando una forma de expedición confirmando que los ingresos del hogar no son más de 150 por ciento de los Guías Federales para determinar los índices de pobre.

Los alimentos solamente se distribuyen durante ciertos meses. Alimentos básicos disponibles pueden ser jugos enlatados, frutas y vegetales en lata, carnes enlatadas o congeladas, frijol seco, crema de cacahuete (maní), leche en polvo y pastas.

Para localizar el punto de distribución mas cercano, refiera al calendario de distribución del programa TEFAP: <http://bit.ly/jYXLBg> o también se puede poner en contacto con la

administradora del programa en la oficina del estado: Wanda Shepherd, Especialista de Programa II, (775) 684-1833, [shepherd@purchasing.state.nv.us](mailto:shepherd@purchasing.state.nv.us)



## Educación sobre los Alimentos y la Nutrición

Existen varios programas para ayudarle aprender más sobre los alimentos y la buena nutrición. Algunos programas son diseñados especialmente para personas de bajos recursos, mientras otros están disponibles sin respeto a situación económica para cualquier persona.

## Sistema de Extensión Cooperativa

El Sistema de Extensión Cooperativa es una red nacional de cursos educacionales sin créditos. Cada estado y territorio de los estados unidos tiene una oficina estatal ubicada en la universidad o centro estatal y una red de oficinas locales o regionales. La plantilla de estas oficinas está



compuesta de expertos que proveen información basada en investigaciones que es útil y practica para productores agrícolas, propietarios de pequeñas empresas, jóvenes, consumidores y otras personas en comunidades diversas.

Para ver una lista actualizada sobre programas de nutrición que incluye ubicaciones, días que se ofrecen los programas y sus horarios, favor de ponerse en contacto con la oficina UNCE en su condado. Visite el sitio internet <http://www.unce.unr.edu/programs/health/> (solo disponible en inglés).

## **Oficinas UNCE del Condado**

### **CIUDAD CARSON/STOREY**

2621 Northgate Ln., Ste. 15  
Carson City, NV 89706  
(775) 887-2252; Fax: (775) 887-2065

### **CHURCHILL**

111 Sheckler Rd.  
Fallon, NV 89406-8951  
(775) 423-5121; Fax: (775) 423-7594

### **CLARK**

8050 Paradise Rd., Ste. 100  
Las Vegas, NV 89123-1904  
(702) 222-3130; Fax: (702) 222-3100

### **CLARK, NORESTE**

1897 N. Moapa Valley Blvd.  
P. O. Box 126  
Logandale, NV 89021  
(702) 397-2604; Fax: (702) 397-8301

### **DOUGLAS**

P.O. Box 338  
Minden, NV 89423-0338  
1329 Waterloo  
Gardnerville, NV 89410  
(775) 782-9960; Fax: (775) 782-9968

### **ELKO**

701 Walnut St.  
Elko, NV 89801-5032  
(775) 738-7291; Fax: (775) 753-7843

### **ESMERALDA/NORTE DE NYE**

P.O. Box 231  
1 Frankie St., Old Courthouse  
Tonopah, NV 89049-0231  
(775) 482-6794; Fax: (775) 482-5396

### **EUREKA**

P.O. Box 613  
701 S. Main St.  
Eureka, NV 89316-0613  
(775) 237-5326; Fax: (775) 237-5164

### **HUMBOLDT**

1085 Fairgrounds Rd.  
Winnemucca, NV 89445-2927  
(775) 623-6304; Fax: (775) 623-6307

### **LANDER**

815 N. Second St.  
Battle Mountain, NV 89820-2326  
(775) 635-5565; Fax: (775) 635-8309

### **LINCOLN**

P.O. Box 728  
360 Lincoln St.  
Caliente, NV 89008-0728  
(775) 726-3109; Fax: (775) 726-3332

### **LYON**

504 S. Main St.  
P.O. Box 811  
Yerington, NV 89447-0811  
(775) 463-6541; Fax: (775) 463-6545

### **MINERAL**

314 5th St.  
P.O. Box 810  
Hawthorne, NV 89415  
(775) 945-3444; Fax: (775) 945-2259

### **SUR DE NYE (PARA EL NORTE DEL CONDADO DE NYE, FAVOR DE REFERIR A ESMERALDA)**

1651 E. Calvada Blvd.  
Pahrump, NV 89048  
(775) 727-5532; Fax: (775) 727-6199

### **PERSHING**

810 Sixth St.  
P.O. Box 239  
Lovelock, NV 89419-0239  
(775) 273-2923; Fax: (775) 273-7647

### **STOREY/CIUDAD DE CARSON**

2621 Northgate Ln., Ste. 15  
Carson City, NV 89706  
(775) 887-2252; Fax: (775) 887-2065

### **WASHOE**

5305 Mill St.  
Reno, NV 89502-2315  
(775) 784-4848; Fax: (775) 784-4881



**WASHOE/INCLINE VILLAGE**

855 Alder Ave., Ste. 104  
 P.O. Box 3912  
 Incline Village, NV 89450  
 (775) 832-4150; Fax: (775) 832-4139

**WASHOE/RESERVACIÓN INDIGENA DE LOS PAIUTE DEL LAGO PIRAMIDE**

301 Gerlach Hwy., Room 103  
 P.O. Box 256  
 Nixon, NV 89424  
 (775) 574-0441; Fax: (775) 574-0442

**DISTRITO ESCOLAR WHITE PINE**

995 Campton St.  
 Ely, NV 89301-0210  
 (775) 289-4459; Fax: (775) 289-1462

## Educación de Nutrición del Programa de Cupones para Alimentos (SNAP-Ed)

Los recipientes de beneficios del Programa de Cupones para Alimentos (SNAP) pueden ser elegibles para recibir educación de nutrición. Varias agencias llamadas "Agencias de Implementación SNAP-Ed" en Nevada proveen educación de nutrición para el programa de SNAP-Ed. Favor de llamar a la agencia para obtener más información.

### Agencias de Implementación SNAP-Ed

**TRIBU SHOSHONE DE DUCKWATER**

P.O. Box 140668  
 Duckwater, NV 89314-0068  
 Contacto: Carol Hensley  
 (775) 863-0222

**BANCO DE ALIMENTOS DEL NORTE DE NEVADA**

550 Italy Dr.  
 McCarran, NV 89434  
 Contacto: Angela Dazey  
 (775) 331-3663

**"HELP" DEL SUR DE NEVADA**

1640 E. Flamingo Rd., #100  
 Las Vegas, NV 89119  
 Contacto: Ilona Nagy  
 (702) 697-3840

**"STEP 2"**

P.O. Box 40647  
 Reno, NV 89504  
 Contacto: Lisa Hill  
 (775) 747-5706

**TRIBU TE-MOAK DE SHOSHONE DEL OESTE**

525 Sunset St.  
 Elko, NV 89801  
 Contacto: Sharon Keams o Roberta Sam  
 (775) 738-4881

**UNIVERSIDAD DE NEVADA**

Extensión Cooperativa  
 8050 Paradise Rd., Ste. 100  
 Las Vegas, NV 89123  
 Contacto: Mary Wilson, MS, RD  
 (702) 257-5507

**TRIBU PAIUTE DE YERINGTON**

171 Campbell Ln.  
 Yerington, NV 89447-9731  
 Contacto: Dede Riddle  
 (775) 463-4396

## Programas de Educación de Nutrición del Programa de Cupones para Alimentos (SNAP-Ed)

- Los programas de distribución de alimentos en reservaciones indígenas de Duckwater y Yerington dan programas de educación de nutrición mensuales para sus participantes.
- El Banco de Alimentos del Norte de Nevada ofrece el programa después de la escuela llamado "Food Smarts", un boletín de nutrición en escuelas primarias que califican en el condado de Washoe, las clases llamadas "Shopping Strategies" enseñadas en centros comunitarios para ayudarles maximizar los beneficios SNAP, y el programa de nutrición para adultos de mayor edad.
- La agencia HELP del Sur de Nevada ofrece el programa "Baby First", para madres que tienen riesgo nutricional y son recipientes de los beneficios SNAP en el condado de Clark y enseña como planificar las comidas, comprar el mandado usando una lista y como preparar comidas más saludables.
- El programa para familias enfrentando el abuso de alcohol y drogas "Step 2" ofrece clases en inglés llamadas "Safe and Sober Eating" (solo en el condado de Washoe). Las



clases enseñan precauciones alimentarias, planificación de menús, y como maximizar los beneficios SNAP cuando compran el mandado.

- **Te-Moak** tiene el programa “Healthy Active Kids” que promueve la actividad física y reduce obesidad de los niños de edades escolares y sus familias en cuatro comunidades de tribus en las zonas de Battle Mountain, Wells y Elko.
- **La Extension Cooperativa de la Universidad de Nevada** ofrece varios programas, algunos en español, incluyendo: “All 4 Kids” para animar a los niños de edades preescolares y sus familias tener una vida sana, contenta, y activa en los condados de Clark y Washoe; **Más Vale Prevenir (An Ounce of Prevention)** es un programa de educación en español para prevenir la diabetes y se ofrece en escuelas del condado de Clark, centros comunitarios, e instalaciones de salud; “Anahuac School and Community Engagement Program” es un programa especial solamente ofrecido en escuelas específicas en el condado de Clark; “Calcium, It’s Not Just Milk” es un programa ofrecido en escuelas secundarias específicas del condado Clark; “Chefs for Kids” es un programa en escuelas primarias necesitadas específicas en los condados de Clark y Washoe; “Eat Smart, Live Strong” para adultos de mayor edad que reciben alimentos básicos en los varios puntos de distribuciones y algunas ubicaciones de hogares para adultos de mayor edad; **Cocinando Delicioso y Saludable (Food for Health and Soul)** es un programa en español que enseña y promueve maneras de cocinar sus platillos favoritos de una forma más saludable y se ofrece en escuelas del condado de Clark, iglesias, centros comunitarios, instalaciones de salud, y viviendas públicas; “Grow Yourself Healthy” es para estudiantes necesitados en los salones del tercero, cuarto, o quinto grado escolar en dos escuelas primarias en Reno; “Steps to Freedom” es un programa para mujeres internadas en instalaciones para el tratamiento y recuperación del abuso de alcohol y drogas o salud mental en el sur de Nevada; “Mom’s Special Gift” es un programa de educación y apoyo para el amamantamiento diseñado para mujeres en el condado de Clark que son elegibles para recibir Medicaid; “Niks & Knacks: Learning to Prepare Healthy After School Snacks” es un

programa para los adolescentes ofrecido en ubicaciones de programas extracurriculares después de la escuela en el condado de Clark; “Small Steps for Big Changes” es un programa de jóvenes perteneciendo al club 4-H del condado de Washoe para promocionar alimentos más saludables y la actividad física; “Team Nutrition Smart Choices,” en escuelas específicas solamente en el condado de Washoe, aumenta la capacidad de presentar información de nutrición de los profesores a sus estudiantes; “Veggies for Kids” se ofrece en escuelas primarias en Natchez, Owyhee y Hawthorne; y “Youth 4 Health” es un programa de nutrición y actividad física ofrecida después del día escolar y conducido con los estudiantes de escuela primaria y secundaria en la reservación para indígenas Paute de Yerington en el condado de Lyon.

## Centros Head Start y Early Head Start

Los programas Head Start y Early Head Start están diseñados para bebés y niños pequeños, así como para mujeres embarazadas y sus familias. Los programas Head Start promueven la preparación escolar realizando el desarrollo social y cognitivo de los niños mediante la prestación de servicios educacionales de salud, nutrición, sociales y de otros tipos a los niños matriculados y sus familias.

Participantes y sus familias reciben materiales y clases de educación de nutrición. Para obtener información en español en el internet, visite el sitio <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol>

## Ubicaciones de Centros de Head Start y Early Head Start\*

Las ubicaciones de Early Head Start están marcadas con un asterisco (\*). Información en español de ubicaciones también se puede encontrar en el sitio internet <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/HeadStartOffices> Hazle clic en el botón a la derecha que dice “español.”

### Ciudad Carson

**STEWART**  
465 Clear Creek Ave.  
Carson City, NV 89701-8509

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o Alaska*





¿SABÍA USTED?



**En el año  
2009, el UNCE  
provee clases del programa  
“SNAP-ed” a 10,355 personas.**

### Condado de Churchill

#### **CENTRO DE FALLON**

340 Venturacci Ln.  
Fallon, NV 89406-5718

#### **PROGRAMA HEAD START DE FALLON**

8951 Mission Rd.  
Fallon, NV 89406-7180

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o  
Alaska*

#### **CENTRO MSHS EN FALLON**

77 E. Stillwater Ave.  
Fallon, NV 89406

*Head Start para Trabajador emigrante/Temporero*

### Condado de Clark

#### **CENTRO DE ENSEÑANZA “ACELERO LEARNING” DEL CONDADO DE CLARK**

4366 W. Cheyenne Ave.  
North Las Vegas, NV 89032

#### **CENTRO “CECILE WALNUT”**

3820 Cecile Ave.  
Las Vegas, NV 89115

#### **CENTRO PRE-ESCOLAR “HERB KAUFMAN”**

4020 Perry St.  
Las Vegas, NV 89122

#### **CENTRO JEFFERSON**

2530 East Carey Ave.  
North Las Vegas, NV 89030

#### **CENTRO MARTIN LUTHER KING**

1555 W. Carey  
Las Vegas, NV 89032

#### **PROGRAMA HEAD START DE MOAPA**

# 5 Lincoln St.  
Moapa, NV 89025-0004

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o  
Alaska*

#### **CENTRO DE ENSEÑANZA “OWENS”**

1260 W. Owens Ave.  
Las Vegas, NV 89106

#### **CENTRO PREESCOLAR DEL PDC**

701 N. Rancho Dr.  
Las Vegas, NV 89106

#### **CENTRO DE ENSEÑANZA “REACH OUT”**

1522 Pinto Ln.  
Las Vegas, NV 89106

#### **CENTRO “REYNALDO MARTINEZ”**

2901 Harris Ave.  
Las Vegas, NV 89101

#### **CENTRO DE EHS SCF-HENDERSON\***

180 Westminster Way  
Henderson, NV 89015-6120

#### **CENTRO DE EDUCACIÓN SCF-LADD\***

2785 E. Desert Inn Rd., Ste. 100  
Las Vegas, NV 89121-3638

#### **CENTRO DE EHS SCF-SPRING VALLEY\***

2845 Mohawk St.  
Las Vegas, NV 89146-6868

#### **CENTRO “STEWART”**

4301 Stewart Ave  
Las Vegas, NV 89110

#### **GUARDERIA “SUNFLOWER”**

2660 Caselton St.  
Las Vegas, NV 89101

#### **PROGRAMA EHS DE LA FUNDACIÓN DE NIÑOS SUNRISE (SCF) \***

2755 E. Desert Inn Rd., Ste. 200  
Las Vegas, NV 89121

#### **CENTRO “YVONNE ATKINSON-GATES”**

951 N. Tonopah Ave.  
Las Vegas, NV 89106

### Condado de Douglas

#### **CENTRO DE DRESSLERVILLE**

1570 Watasheamu Rd.  
Gardnerville, NV 89460-7452

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o  
Alaska*

#### **CENTRO DE LA TRIBU WASHOE DE NEVADA Y CALIFORNIA**

919 US Hwy. 395  
Gardnerville, NV 89410-8968



## Condado de Elko

### **PROGRAMA HEAD START DE ELKO**

1540 Silver Eagle  
Elko, NV 89801-5021

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o  
Alaska*

### **PROGRAMA HEAD START DEL NORESTE DE NEVADA**

1280 Golf Course Rd.  
Elko, NV 89801

### **CENTRO DE JACKPOT**

950 Lady Luck Dr.  
Jackpot, NV 89825

### **PROGRAMA HEAD START DE OWYHEE**

New Town Subdivision St.  
Rte. 225, P.O. Box 98  
Owyhee, NV 89832

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o  
Alaska*

### **CENTRO DE WELLS**

518 Dover St.  
Wells, NV 89835

### **PROGRAMA EARLY HEAD START WELLS\***

580 Dover St.  
P.O. Box 688  
Wells, NV 89835

## Condado de Humboldt

### **PROGRAMA HEAD START DE MCDERMITT**

N. Reservation Rd., #111  
McDermitt, NV 89421-0342

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o  
Alaska*

### **CENTRO MSHS DE WINNEMUCCA**

1095 S. Bridge  
Winnemucca, NV 89445

*Head Start para Trabajador emigrante/Temporero*

## Condado de Lyon

### **CENTRO DE FERNLEY**

915 Farm District Rd.  
Fernley, NV 89408-9464

### **CENTRO DE SILVER SPRINGS**

3900 W. Spruce Ave.  
Silver Springs, NV 89429

### **PROGRAMA HEAD START DE YERINGTON**

626 Bovard St.  
Yerington, NV 89447-2465

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o  
Alaska*

## Condado de Mineral

### **PROGRAMA HEAD START DE SCHURZ**

#1 Toh Bah Pah  
P.O. Box 69  
Schurz, NV 89427

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o  
Alaska*

## Condado de Pershing

### **PROGRAMA HEAD START DE LOVELOCK**

117 Etha Dr.  
P.O. Box 328  
Lovelock, NV 89419

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o  
Alaska*

## Condado de Washoe

### **CENTRO "AGNES RISLEY"**

1900 Sullivan Ln.  
Sparks, NV 89431-1052

### **CENTRO "BERNICE MATHEWS "**

2750 Elementary Dr.  
Reno, NV 89512-5707

### **OFICINA CENTRAL**

1100 E. 8th St.  
Reno, NV 89512-2852

### **AGENCIA DE SERVICIOS COMUNITARIOS**

1090 E. 8th St.  
Reno, NV 89512-2853

### **CENTRO "DESERT HEIGHTS "**

5310 Echo Ave.  
Reno, NV 89506

### **CENTRO "ECHO LODER "**

650 Apple St.  
Reno, NV 89502-3529

### **CONSEJO INTERTRIBU DE NEVADA**

680 Greenbrae Dr., Ste. 265  
Sparks, NV 89431-3100



**CENTRO DE SERVICIOS DE  
INTERVENCIONES TEMPRANAS DE  
NEVADA\***

2667 Enterprise Rd.  
Reno, NV 89512

**COLONIA INDÍGENA DE RENO-SPARKS**

98 Colony Rd.  
Reno, NV 89502-1230

**PROGRAMA HEAD START PARA LOS DE LA  
COLONIA INDÍGENA DE RENO-SPARKS**

34A Reservation Rd.  
Reno, NV 89502

*Para personas indígenas de los Estados Unidos o  
Alaska*

**CENTRO “SMITHRIDGE “**

4801 Neil Rd.  
Reno, NV 89502-5880

**CENTRO “SUN VALLEY “**

115 W. 6th Ave.  
Sun Valley, NV 89433-7374

**CENTRO “COMSTOCK” DE UNR\***

Mail Stop 392  
Reno, NV 89557-0392

**CENTRO “NELSON” DE UNR\***

Mail Stop 392  
Reno, NV 89557-0392

**Condado de White Pine**

**PROGRAMA HEAD START “LITTLE  
PEOPLE’S“**

435 S. 13th St.  
Ely, NV 89301-2215

**Distritos de Salud Locales**

Organizaciones de salud pública pueden ser una fuente creíble de información sobre la nutrición, además pueden ofrecer programas especiales diseñados para mejorar la salud de la población que sirven.

**“Get Healthy Washoe”**

Los programas de tabaco, nutrición y actividad física bajos la auspacia del programa de prevención de enfermedades crónicas empodera a la comunidad del condado Washoe para ser libre de tabaco, tener un vida activa y alimentación saludable. Para obtener más información,

visite el sitio internet en español <http://www.gethealthywashoe.com/?lang=es>

**Get Healthy Clark County**

“Viva Saludable” es una iniciativa de la Oficina de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud del Distrito de Salud del Sur de Nevada diseñada para ayudar a la comunidad hispana del sur de Nevada vivir una vida más saludable. Para leer el blog u obtener información, educación de nutrición, recursos y actividades actualizadas visite el sitio internet [www.vivasaludable.org](http://www.vivasaludable.org) o llame al (702) 759-1270. También hay una iniciativa en inglés llamada “Get Healthy Clark County” con su propio sitio internet en [www.GetHealthyClarkCounty.org](http://www.GetHealthyClarkCounty.org).

Los programas que se ofrecen incluyen:

- **Get Healthy Meal Planner (Planificador de Comidas):** un programa interactivo disponible solamente en el internet donde se puede anotar sus alimentos y analizar la información para proveer opciones más saludables que le ayudará obtener alimentación completa y balanceada. Para su conveniencia, el programa también ofrece ejemplos de comidas ya planificadas. Solo disponible en inglés en el sitio [www.GetHealthyClarkCounty.org](http://www.GetHealthyClarkCounty.org).
- **Color Me Healthy:** una serie de clases divertidas y breves de actividad física y alimentación sana que pueden usar los proveedores de servicios de guardería para enseñar a los niños pequeños bajo su cargo. Disponible en inglés y español.
- **Kid’s Challenge (Reto de los Niños):** un programa interactivo disponible solamente en el internet que estimula a los niños entre las edades de 6 a 11 años a comer más saludablemente y ser mas activos físicamente. Solo disponible en inglés en el sitio [www.GetHealthyClarkCounty.org](http://www.GetHealthyClarkCounty.org).
- **Blog de “Viva Saludable” en el sitio internet** <http://www.vivasaludable.org/blog/> Ofrece información en español relacionada a temas sobre la salud. También hay un blog en ingles, el blog de “Get Healthy Clark County” disponible en el sitio <http://blogs.gethealthyclarkcounty.org/blog/gethealthyclarkcounty>



¿SABÍA USTED?



En el año  
2008, 2,446 niños  
recibieron servicios mediante  
el programa "Head Start" de  
Nevada.

- **Nutrition Challenge (Reto Nutricional):** un programa gratuito disponible solamente en el internet que dura 8 semanas diseñado para ayudarle a aumentar la cantidad de frutas y vegetales que consume diariamente. El reto en español, el "Reto Nutricional" se puede encontrar en el sitio internet [http://www.getthehealthyclarkcounty.org/nutrition\\_new/sp/index.php](http://www.getthehealthyclarkcounty.org/nutrition_new/sp/index.php)
- **Walk Around Nevada Challenge (Camine Alrededor de Nevada):** un programa disponible solamente en el internet diseñado para ayudarle a aumentar su actividad física diaria. Solo disponible en inglés, pero pronto estará disponible en español también.

## Parques y Recreación en Nevada

Para una lista de ubicaciones de parques en la ciudad de Las Vegas y el condado de Clark, visite el sitio internet <http://www.vivasaludable.org/places2play/index.php>

En seguida encontrará una lista de centros recreativos que ofrecen actividades o clases sobre alimentación y nutrición. Para obtener información actualizada, favor de llamar directamente al centro.

### PARQUES E INSTALACIONES DE RECREACIÓN DEL CONDADO DE CHURCHILL

325 Sheckler Rd.  
Fallon, NV 89406  
(775) 423-7733

### DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREACIÓN DE LA CIUDAD DE HENDERSON

650 Apple St.  
Reno, NV 89502-3529  
<http://bit.ly/eBiYZm>

### CENTRO DE RECREACIÓN BLACK MOUNTAIN

599 Greenway Rd.  
(esquina con Horizon Dr.)  
Henderson, NV 89015  
(702) 267-4070

### CENTRO DE RECREACIÓN DOWNTOWN

105 W. Basic Rd.  
Henderson, NV 89015  
(702) 267-4040

### CENTRO MULTIGENERACIONAL DE HENDERSON

250 S. Green Valley Pkwy.  
Henderson, NV 89012  
(702) 267-5800

### INSTALACIÓN PARA ADULTOS DE MAYOR EDAD EN HERITAGE PARK

300 Racetrack Rd.  
Henderson, NV 89015  
(702) 267-2950

### CENTRO DE RECREACIÓN SILVER SPRINGS

1951 Silver Springs Pkwy.  
Henderson, NV 89074  
(702) 267-5720

### CENTRO DE RECREACIÓN VALLEY VIEW

500 Harris St.  
Henderson, NV 89015  
(702) 267-4060

### CENTRO DE RECREACIÓN WHITNEY RANCH

1575 Galleria Dr.  
Henderson, NV  
(702) 267-5850

### CENTRO DE SERVICIOS DE TIEMPO LIBRE, DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREACIÓN DE LA CIUDAD DE LAS VEGAS

<http://bit.ly/eyBdZ1>

### ESCUELA COMUNITARIA BECKER

9110 Hillpointe Rd.  
Las Vegas, NV 89134  
(702) 229-2482



**ESCUELA COMUNITARIA BRINLEY**  
6150 Smoke Ranch Rd.  
Las Vegas, NV 89108  
(702) 229-2642  
*\*Programa de Servicio de Alimentación de Verano*

**CENTRO COMUNITARIO DE CENTENNIAL HILLS**  
6601 N. Buffalo Dr.  
Las Vegas, NV 89131  
(702) 478-9622

**ESCUELA COMUNITARIA CHARLESTON HEIGHTS**  
6438 Celeste Ave.  
Las Vegas, NV 89107  
(702) 229-4440  
*\* Programa de Servicio de Alimentación de Verano*

**ESCUELA COMUNITARIA CLARK**  
3074 Arville St.  
Las Vegas, NV 89102  
(702) 229-3686

**CENTRO COMUNITARIO DOOLITTLE**  
1950 "J" St.  
Las Vegas, NV 89106  
(702) 229-6125  
*\* Programa de Servicio de Alimentación de Verano*  
*\*\*Comedor para Adultos de Mayor Edad*

**CENTRO DE COMUNIDAD Y ADULTOS DE MAYOR EDAD DE EAST LAS VEGAS**  
250 N. Eastern Ave.  
Las Vegas, NV 89101  
(702) 229-1515

**ESCUELA COMUNITARIA GIBSON**  
3900 W. Washington Ave.  
Las Vegas, NV 89107  
(702) 229-5096  
*\*Programa de Servicio de Alimentación de Verano*

**PARQUE Y CENTRO HELEN MEYER**  
4525 New Forest Dr.  
Las Vegas, NV 89147  
(702) 455-7723

**ESCUELA COMUNITARIA JOHNSON COMMUNITY**  
340 Villa Monterey Dr.  
Las Vegas, NV 89145  
(702) 229-6175

**ESCUELA COMUNITARIA LIED**  
5350 W. Tropical Pkwy.  
Las Vegas, NV 89130  
(702) 229-5072

**CENTRO DE RECREACIÓN ADAPTIVO LORENZI**  
3339 W. Washington Ave.  
Las Vegas, NV 89107  
(702) 229-6358

**CENTRO COMUNITARIO MIRABELLI**  
6200 Hargrove Ave.  
Las Vegas, NV 89107  
(702) 229-6359

**ESCUELA COMUNITARIA ROBINSON**  
4794 Harris Ave.  
Las Vegas, NV 89110  
(702) 229-2542

**CENTRO COMUNITARIO STUPAK**  
300 W. Boston Ave.  
Las Vegas, NV 89102  
(702) 229-2488  
*\*Programa de Servicio de Alimentación de Verano*

**DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREACIÓN DE LA CIUDAD NORTH LAS VEGAS**  
2750 Elementary Dr.  
Reno, NV 89512-5707  
<http://bit.ly/fcjSGq>

**CENTRO DE RECREACIÓN DE LA VECINDAD**  
1638 N. Bruce St.  
North Las Vegas, NV 89030  
(702) 633-1600

**CENTRO DE RECREACIÓN SILVER MESA**  
4025 Allen Ln.  
North Las Vegas, NV 89032  
(702) 633-2550

**CENTRO DE SERVICIOS DE TIEMPO LIBRE VETERANS MEMORIAL**  
101 N. Pavilion Center Dr.  
Las Vegas, NV 89144  
(702) 229-1100

**DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREACIÓN DEL CONDADO DE CLARK**  
2601 E. Sunset Rd.  
Las Vegas, Nevada 89120  
(702) 455-8200  
<http://bit.ly/eYSrg1>

**CENTRO DE RECREACIÓN CAMBRIDGE**  
3930 Cambridge St.  
Las Vegas, NV 89119  
(702) 455-7169



**PARQUE Y CENTRO COMUNITARIO DESERT BREEZE**

8275 Spring Mountain Rd.  
Las Vegas, NV 89117  
(702) 455-8334

**PARQUE Y CENTRO DE RECREACIÓN HOLLYWOOD**

1650 S. Hollywood  
Las Vegas, NV 89142  
(702) 455-0566

**PARQUE Y CENTRO DE RECREACIÓN MOUNTAIN CREST**

4701 N. Durango  
Las Vegas, NV 89129  
(702) 455-1905

**PARQUE Y CENTRO DE RECREACIÓN PARADISE**

4775 McLeod  
Las Vegas, NV 89121  
(702) 455-7513

**PARQUE Y CENTRO DE RECREACIÓN PARKDALE**

3200 Ferndale St.  
Las Vegas, NV 89121  
(702) 455-7517

**CENTRO DE RECREACIÓN WALNUT**

3075 N. Walnut  
Las Vegas, NV 89115  
(702) 455-8402

**PARQUE Y CENTRO DE RECREACIÓN WEST FLAMINGO**

6255 W. Flamingo  
Las Vegas, NV 89103  
(702) 455-7742

**PARQUE Y CENTRO DE RECREACIÓN WHITNEY**

5712 E. Missouri  
Las Vegas, NV 89122  
(702) 455-7560

*\*Comedor para Adultos de Mayor Edad*

**PARQUE Y CENTRO CULTURÁL WINCHESTER**

3130 S. McLeod  
Las Vegas, NV 89119  
702-455-7340

**DEPARTAMENTO DE PARQUES E INSTALACIONES DE RECREACIÓN DE ELKO**

723 Railroad St.  
Elko, Nevada

(775) 777-7260

<http://www.ci.elko.nv.us> (solo disponible en inglés) Hazle clic en la palabra "Recreation" en la parte superior y a la derecha.

**YMCA BILL & LILLIE HEINRICH**

4141 Meadows Lane  
Las Vegas, NV 89107  
(702) 877-9622

**YMCA CENTRO COMUNITARIO CENTENNIAL HILLS**

6601 N. Buffalo Drive  
Las Vegas, NV 89131  
(702) 478-9622

**YMCA CENTRO COMUNITARIO DURANGO HILLS**

3521 N. Durango Dr.  
Las Vegas, NV 89129  
(702) 240-9622

**YMCA CENTRO MULTIGENERACIONAL SKYVIEW**

3050 E. Centennial Parkway  
North Las Vegas, NV 89081  
(702) 522-7500

## Educación de Nutrición Formal

La Comisión de Acreditación para la Educación Dietética (Commission on Accreditation for Dietetics Education o CADE) es la agencia de acreditación de la Asociación Dietética Americana (American Dietetic Association o ADA) para los programas dietéticos que preparan a estudiantes para tomar carreras como dietistas registrados o técnicos dietéticos registrados.

### Programas de Educación en Nevada

**COLLEGIO COMUNITARIO DE TRUCKEE MEADOWS (TMCC)**

7000 Dandini Blvd.  
RDMT 334J

Reno, NV 89512-3999

Contacto: Janice L. Grover, MS RD, Directora del Programa

(775) 673-8218; Fax: 775/674-4844

[jgrover@tmcc.edu](mailto:jgrover@tmcc.edu)

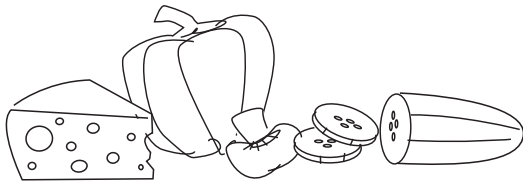
<http://www.tmcc.edu>

*Programa de Técnico Dietético*



**DEPARTAMENTO DE CIENCIA DE  
NUTRICIÓN EN LA UNIVERSIDAD DE  
NEVADA, LAS VEGAS**  
4505 Maryland Pkwy.  
Box 453026  
Las Vegas, NV 89154-3026  
Contacto: Laura Kruskall, PhD RD, Directora del  
Programa  
(702) 895-4985; Fax: (702) 895-2616  
[laura.kruskall@unlv.edu](mailto:laura.kruskall@unlv.edu)  
<http://go.unlv.edu/>  
*Programa Didáctico de Dietética, Programa de  
Internado Dietético*

**UNIVERSITY OF NEVADA, RENO  
NUTRITION SCIENCES**  
Departamento de Nutrición  
SFB, Mail Stop 142  
Reno, NV 89557  
Contacto: Judith M. Ashley, PhD MSPH RD,  
Directora del Programa  
(775) 784-6487; Fax: (775) 784-6449  
[jashley@cabnr.unr.edu](mailto:jashley@cabnr.unr.edu)  
<http://www.cabnr.unr.edu/nutrition/>  
*Programa Didáctico de Dietética, Programa de  
Internado Dietético*



## Información Confiable Sobre los Alimentos y la Nutrición

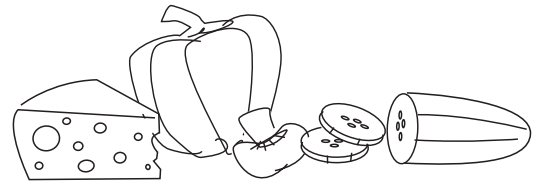
### 10 señales de alerta para desenmascarar la ciencia falsa:

1. Recomendaciones que prometen una solución rápida.
2. Advertencias graves de peligro resultando de un producto o régimen.
3. Alegaciones que parecen demasiadas buenas para ser verdad.
4. Conclusiones simplistas derivadas de un estudio investigativo complejo.

5. Recomendaciones avaladas por un solo estudio investigativo.
6. Declaraciones dramáticas refutadas por organizaciones científicas acreditadas.
7. Listas de alimentos “buenos” y “malos.”
8. Recomendaciones hechas para ayudar a vender un producto.
9. Recomendaciones avaladas por estudios investigativos publicados sin haber sido evaluados por pares (revisión científica externa por expertos).
10. Recomendaciones de estudios investigativos que ignoran las diferencias que existen entre individuales o grupos de personas.

*Tomado de el artículo en inglés “10 Red Flags to Spot Junk Science” de la Asociación Dietética Americana (ADA)*

**Guía de MedlinePlus para una búsqueda saludable en Internet** Sugerencias para evaluar la calidad de la información de salud que ofrecen los portales de Internet en español: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthywebsurfing.html>



## Recursos Disponibles en el Internet en español

- [www.eatright.org](http://www.eatright.org), un sitio de la Asociación Dietética Americana que contiene información confiable sobre alimentos y nutrición. El sitio está en inglés, pero hay un poco de información en español en esta página <http://www.eatright.org/espanol/>
- <http://www.choosemyplate.gov/sp-index.html>, un sitio del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) donde se puede descargar un plan de alimentación



personalizado y se puede encontrar información sobre alimentación sana en español.

- [http://www.nutrition.gov/nal\\_display/index.php?info\\_center=11&tax\\_level=1&tax\\_subject=504](http://www.nutrition.gov/nal_display/index.php?info_center=11&tax_level=1&tax_subject=504), un sitio que pertenece a la Biblioteca de Agricultura Nacional del USDA. Es una fuente de información de nutrición actualizada para el público en español.
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/MedlinePlus> es el sitio web de los Institutos Nacionales de la Salud para pacientes y sus familias y amigos. Producida por la Biblioteca Nacional de Medicina, MedlinePlus le brinda información sobre enfermedades, condiciones y bienestar en español y de manera fácil de leer.
- [http://www.smallstep.gov/esp/esp\\_index.html](http://www.smallstep.gov/esp/esp_index.html) un portal en español del Departamento de Salud y Servicios Sociales del gobierno para informar adultos y adolescentes como hacer cambios saludables al estilo de vida relacionados a la salud, la dieta y la actividad. Para muchas personas es imposible hacer cambios drásticos en su estilo de vida. Este sitio da maneras de cambiar cosas pequeñas en la vida para ver resultados considerables.
- <http://win.niddk.nih.gov/publications/index.htm#spanish>, un sitio en donde se pueden descargar varias publicaciones en español relacionadas a la alimentación, actividad física y peso saludable.
- <http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php?Language=SP>, un sitio en español que sirve como base de datos para recetas presentadas por profesionales y organizaciones dedicadas a la nutrición y la salud. Se puede hacer una búsqueda de recetas usando términos diferentes, como "ingredientes", "artículos de menú", "costo", y mucho más.
- <http://es.benefits.gov/>, su acceso en español a los beneficios del gobierno.

## Calculadora de Índice de Masa Corporal (BMI Calculator)

---

El Índice de Masa Corporal (IMC) mide el contenido de grasa corporal en relación a la estatura y el peso que presentan tanto los hombres como las mujeres. Es buen indicador de riesgo para desarrollar enfermedades asociadas con cantidades altas de grasa corporal. Lo más alto el IMC, lo más alto el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes Tipo 2, enfermedad del corazón, presión alta, algunos tipos de cáncer, y apnea del sueño.

El Instituto Nacional del Corazón Pulmón y Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés) ofrece una calculadora de IMC fácil de usar en español. Visite la página internet en [http://www.nhlbisupport.com/bmi/sp\\_bmicalc.htm](http://www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm)

Los niños se miden de manera diferente a los adultos. Visite la página internet <http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/> para usar una Calculadora de IMC para Niños y Adolescentes. (Solo disponible en inglés.)

## Suplementos Dietéticos, Hierbas, Vitaminas y Minerales

---

MedlinePlus ofrece información en español confiable, actualizada en todo momento, en cualquier lugar y de forma gratuita. Hojee información sobre suplementos dietéticos y hierbas para aprender sobre su efectividad, dosis e interacciones con otras medicinas. [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/herb\\_All.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/herb_All.html)

La Oficina de Suplementos Dietéticos ofrece información en español basada en ciencia sobre los suplementos dietéticos, incluyendo hojas informativas sobre suplementos dietéticos, vitaminas y minerales, y suplementos botánicos. La gran cantidad de información está en inglés solamente, sin embargo hay algunas hojas informativas disponibles en español. Para ver esta información, favor de visitar el sitio internet <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>





## Póngase en Contacto con un Dietista Registrado (RD)

Para localizar un dietista registrado en su área, visite el sitio internet [www.eatright.org](http://www.eatright.org) y hazle clic en las palabras "Find a Registered Dietitian" en la esquina superior y a la derecha de la página. (Solo disponible en inglés.) Un dietista registrado es un experto de alimentos y nutrición que ha cumplido con los siguientes requisitos académicos y profesionales:

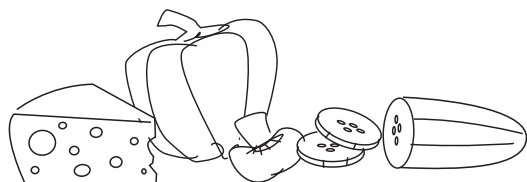
- Título de Licenciatura (en inglés, bachelor's degree) con un plan de estudios aprobado por la Comisión de Acreditación para la Educación Dietética (CADE) de la Asociación Dietética Americana (ADA), típicamente ofrecido en colegios o universidades. Los cursos típicamente incluyen ciencias de alimentos y nutrición, administración de sistemas relacionados a los servicios alimenticios, negocios, ciencia de computación, sociología, bioquímica, fisiología, microbiología, y la química.
- Completado un programa acreditado de consulta supervisada en una instalación de atención médica, agencia comunitaria o una sociedad de servicios alimenticios.
- Aprobado el examen nacional administrado por la Comisión de Registro Dietética.
- Completar educación continua profesional para cumplir con los requisitos necesarios para mantener la registración.

Para verificar credenciales, visite el sitio de la Comisión de Registro Dietética en el sitio internet <https://secure.eatright.org/cgi-bin/lansaweb?prcofun+prweb28+p28fn01+prd+eng> (solo disponible en inglés).

## Lugares Para Comprar Alimentos Sanos

Hay varios lugares en donde se pueden comprar alimentos sanos, por ejemplo frutas y vegetales, granos enteros, fuentes de proteína con poca grasa (o magra), y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Aparte de comprar su mandado en un supermercado típico, intente ir de compras en su mercado de granjeros más cercano.

- Para obtener una lista de tiendas que aceptan los beneficios WIC, visite el sitio internet <http://health.nv.gov/WIC.htm> (solo disponible en inglés).
- Para saber cuáles tiendas aceptan los beneficios SNAP, visite el sitio internet en español <http://snap-load-balancer-244858692.us-east-1.elb.amazonaws.com/spanish/index.html>
- Para información sobre las frutas y vegetales crecidos en el estado de Nevada, o para una lista de Mercados de Granjeros en Nevada, visite el sitio internet <http://www.nevadagrown.com/> (solo disponible en inglés).
- Para ver una lista de Agricultura Apoyada por la Comunidad (Community Supported Agriculture o CSA) visite el sitio internet <http://www.localharvest.org/csa/> (solo disponible en inglés).



## Cultivando Alimentos Sanos

A veces es difícil creer que los alimentos sanos se pueden crecer y cultivar en el estado de Nevada pero ¡Si se puede! La Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada ofrece programas de horticultura para los dueños de casa y profesionales en la industria. Estos programas están diseñados para enseñar como regar sabiamente, ahorrar agua, y adoptar técnicas de paisajismo respetuosas al medio ambiente: <http://www.unce.unr.edu/programs/horticulture/>. Aunque la mayoría de esta información está en inglés, hay más de 100 publicaciones en español aquí: <http://www.unce.unr.edu/publications/index.asp?Topic=Publicaciones-Espanolas&Searchby=categorysearch&Searchtext=SL>.

Algunos de los programas que se ofrecen son:

- Programa de Huertos Escolares
- Productor Agrícola a Chef (jefe de cocina)
- Programa de Jardinero Maestro



- Huerto del UNCE  
4600 Horse Dr.  
Las Vegas, NV 89131

Los beneficios SNAP se pueden usar para comprar semillas y plantas que producen alimentos para que se los coman los miembros del hogar. Verifique que la tienda en donde se venden las semillas y plantas puede aceptar los beneficios SNAP antes de intentar la compra.

Los huertos comunitarios son aun otro lugar para crecer frutas, vegetales y otras plantas además de atraer una sensación de unidad y belleza a la comunidad. También ayudan a mejorar la salud de la comunidad proveyendo acceso a frutas y vegetales y brindando la oportunidad para hacer actividad física relacionada con la jardinería. Los huertos comunitarios en Nevada incluyen los siguientes:

**HUERTO COMUNITARIO "BIGGEST LITTLE COMMUNITY GARDEN IN THE WORLD"**

710 Yori Ave.  
Reno, NV 89502

**HUERTO COMUNITARIO DE LOS APARTAMENTOS CHURCHILL VILLAGE**

650 N. Maine St.  
Fallon, NV 89406

<http://www.facebook.com/pages/Community-Gardeners-Collective-Churchill-County-NV/201492156534196> (solo disponible en inglés)

**HUERTO COMUNITARIO DOOLITTLE**

1200 Blankenship St.  
Las Vegas, NV 89106  
(702) 229-6125

*Para miembros solamente. No está abierto al público, pero se puede visitar con un escolta del Centro para Adultos de Mayor Edad Doolittle. Llame para recibir más detalles.*

**HUERTO COMUNITARIO MESQUITE HERITAGE**

1059 Hafen Ln.  
Mesquite, NV 89027

<http://www.mesquitategarden.org/> (solo disponible en inglés)

**HUERTO COMUNITARIO TONOPAH**

711 N. Tonopah Dr.  
North Las Vegas, NV

<http://tonopahcommunitygarden.org/home> (solo disponible en inglés)

**HUERTO COMUNITARIO**

151 W. McArthur Ave.  
Winnemucca, NV 89445

<http://winngarden.org/> (solo disponible en inglés)

