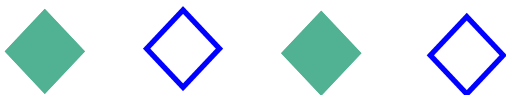


La Coalición Sobre el Peso y los Niños del condado de Solano...

...está ayudando a las familias a ser más activas y a obtener alimentos saludables para sus familias. Este folleto contiene ideas acerca de lugares adónde ir para estar activo, dónde obtener información acerca de cómo planear bocadillos y alimentos saludables y dónde obtener alimentos si su familia pasa hambre.



El Programa de Estampillas para Alimentos ayuda a los participantes a comprar alimentos nutritivos para una mejor alimentación .
Para solicitar estampillas para alimentos en el condado de Solano, llame a *Eligibility Services* al 1-800-400-6001.

Diane L. Metz
Nutrición y ciencias de la familia y del consumidor
Extensión Cooperativa de la
Universidad de California
501 Texas Street, Fairfield, CA 94533
Tel. 707-421-6792
Fax 707-429-5532

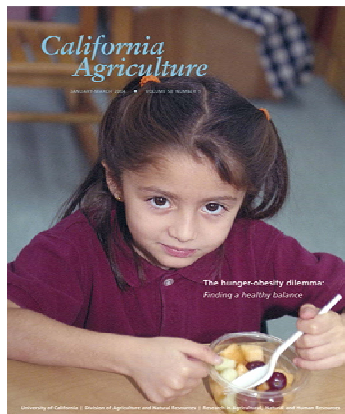
La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano que se haya retirado del servicio recientemente, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano que haya estado en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada), en cualquiera de sus programas o actividades. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550, (510) 987-0096. Enero del 2004.

¡A COMER BIEN y A ESTAR ACTIVOS!

Usando el Plan Estratégico de la Coalición Sobre el Peso y los Niños, el grupo está implementando soluciones dirigidas a la creciente epidemia de sobrepeso en la niñez y enfocándose en tres ámbitos: el hogar y la familia, la escuela y el entorno comunitario.

La educación sobre nutrición y sobre la actividad física será diseminadas por todo el condado con fondos de la Propuesta *HEALS* de Kaiser Permanente para aumentar los fondos existentes.

¡Juntos tendremos un impacto positivo!



Póngase en contacto con las co-presidentas de la Coalición, Sally Livingston o Diane Metz, para obtener más información sobre nutrición, actividad física o lugares donde obtener alimentos en caso de emergencia.

Envíe su correo electrónico a:

SKLivingRD@aol.com O
DLMetz@ucdavis.edu.

Sitio en la Internet sobre
El Peso y los Niños

<http://www.cwcsc.com>.



COALICIÓN SOBRE EL PESO Y LOS NIÑOS

del condado de Solano



Un impacto positivo en las familias



- **Actividades divertidas**
- **Alimentos saludables**
- **Recursos para obtener alimentos**



**Universidad
de California**

**Departamento de Agricultura
y Recursos Naturales**

MANTENTE ACTIVO Y DIVIÉRTETE

- Zona recreativa estatal Benicia 648-1911
- Parques y servicios comunitarios de Benicia 746-4285
- Servicios recreativos y comunitarios de Dixon 678-7000
- Servicios comunitarios de Fairfield 428-7465
- Recreación Rio Vista 374-6747
- Recreación Suisun 421-7200
- Servicios comunitarios de Vacaville 449-5654
- Distrito recreativo de la zona de Vallejo 648-4600
- Parques del condado de Solano
 - ✧ Parque Sandy Beach 374-2097
2333 Beach Dr., Río Vista
 - ✧ Parque Lake Solano 530-795-2990
8685 Pleasants Valley Rd., Winters
- YMCA 421-8746
586 E. Wigeon Way, Suisun



APRENDE ACERCA DE ALIMENTOS SALUDABLES



- Centro Médico David Grant
Travis Air Force Base 423-2387
- Kaiser- Permanente Health
 - ✧ Fairfield 427-4243
 - ✧ Vacaville 453-5161
 - ✧ Vallejo 651-2170
- NorthBay Healthcare 454-3100
- Servicio de Alimentos Escolares
(ver el panel siguiente)
- Servicios Sociales y de Salud del Condado de Solano
 - ✧ Clínica de nutrición
1-800-700-0045
 - ✧ Programa de Salud Infantil y Prevención de Discapacidades en la Niñez (CHDP) 784-8671
 - ✧ WIC (ver el panel siguiente)
- Departamento de Nutrición, y Ciencias de la Familia y del Consumidor, Extensión Cooperativa de la UC.
421-6792
 - ✧ Programa de Estampillas para Alimentos y Educación sobre Nutrición (FSNEP)
435-2802



RECURSOS DE AYUDA ALIMENTARIA

- Banco de Alimentos de Contra Costa y Solano 421-9778
 - ✧ Alimentos para niños 421-9778
 - ✧ Alimentos para la despensa:
llame al Banco de Alimentos o la oficina local del Programa WIC
- Estampillas para Alimentos:
1-800-400-6001
- Los distritos escolares ofrecen desayunos y almuerzos gratis o a costo reducido
 - ✧ Benicia Unified 747-8300
 - ✧ Dixon Unified 678-5582
 - ✧ Fairfield-Suisun Unified 399-5000
 - ✧ River Delta 374-6381
 - ✧ Travis Unified 437-4604
 - ✧ Vacaville Unified 453-6117
 - ✧ Vallejo City Unified 556-8921
- Programa de Nutrición Suplemental Especial para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)
 - ✧ Dixon 678-0717
 - ✧ Fairfield, Rio Vista, Suisun, Y Travis AFB 435-2200
 - ✧ Vacaville 446-6346
 - ✧ Vallejo-Benicia 553-5381

