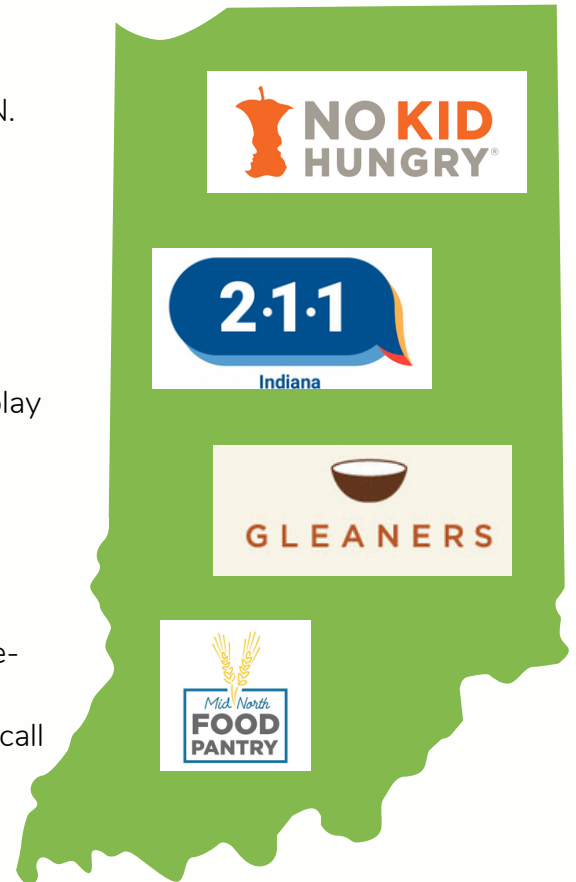


Indianapolis Food Access Information

Below are some organizations that aim to serve food-insecure families in the local community. Please feel free to share this sheet with anyone who might find these resources useful.

Free Meals and Groceries for Families and Kids:

- Gleaners Food Bank Indiana | (317) 925-0191 | 3737 Waldemere Ave, Indianapolis, IN 46241
 - Find a location: <https://www.gleaners.org/findhelp/>
- Mid-North Food Pantry and Garden | (317) 924-7900 | 3333 N. Meridian Street, Indianapolis, IN 46208
 - <https://www.midnorthfoodpantry.org>
- WIC: The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) provides low-income, high-risk mothers with funds to support their families.
 - [Health: WIC: Home \(in.gov\)](https://www.wic.in.gov)
 - Download the mobile INWIC app on App store or Google play
- No Kid Hungry: provides free meals to kids
 - www.nokidhungry.org/find-free-meals
- Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP): a SNAP debit card at farmer's markets in California can get you double dollars! (ie: \$20 worth of groceries for \$10)
 - www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program
- For additional resources visit <https://www.IN211.org> or simply call 2-1-1 from anywhere in Indiana
- Find Indianapolis Community Gardens:
 - <https://www.findhelp.org/food/community-gardens--indianapolis-in?postal=46208>



Free Summer Meals:

- Indiana Free Summer Meal Sites:
 - Indiana Department of Education interactive map of summer meal sites: idoenutrition.com
- Text "FOOD" to 304-304 for information on free summer meals for your kids.
- Call the USDA Hotline at 1-866-348-6479 to find free summer food service programs in your area.

Free Meal Delivery for the Elderly and Home-bound:

- Gleaners Food Bank: home delivery program for individuals living in Marion County who do not have reliable transportation.
 - (317) 742-9111 | text "Gleaners" to 55433 | <https://www.gleaners.org>
- Meal on Wheels Indiana: provides free meal delivery for elderly and home-bound individuals.
 - (317) 252-5558 | mealsonwheelsindy.org
- Mom's Meals: a food delivery service for the elderly, home-bound, people living with disability or chronic illness. Mom's Meals delivers refrigerated meals that can be medically tailored to certain nutritional needs.
 - <http://www.momsmeals.com/>



Ways to help increase food accessibility

For volunteers: Indy Hunger Network partners with many food banks and gardens that are always looking for volunteers in Indianapolis. Find a list of organizations accepting volunteers here:

<https://www.indyhunger.org/volunteer-with-our-partners/>

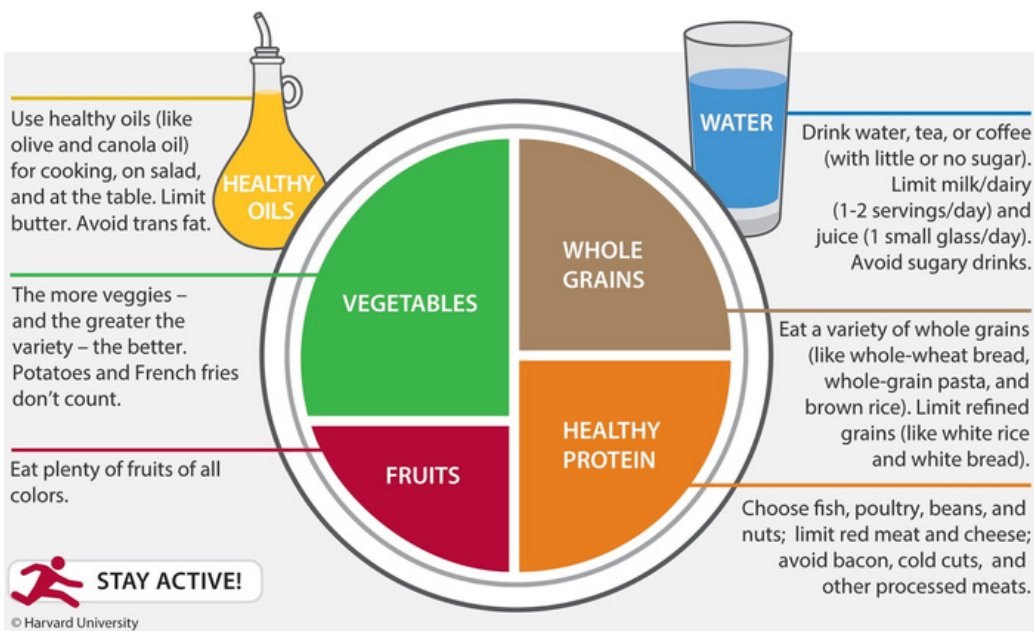
For families looking to get involved in local community gardens or start their own, Plant It Forward Indy provides tools, resources, and training to help you get started: <https://www.growingplacesindy.org/plant-it-forward>

Eating locally sourced foods: An interactive map to groceries stores and markets across that buy their produce locally: <https://www.indianagrown.org/shop-local/>

How to eat healthy at no extra cost

Visit www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate for up-to-date information on nutrition.

HEALTHY EATING PLATE



Did you know you can get plenty of protein from plants? AND it's generally more cost effective than buying animal products. Here are some great plant protein sources to try and home: lentils, tofu, nuts, chickpeas (all beans!), broccoli, seeds, sprouts, edamame, quinoa, and dark leafy greens.



Try to consume added sugars in moderation. The [American Heart Association](#) recommends limiting added sugars to no more than 6% of calories each day (about 6-9 tsp/day for women/men). For children, the recommendation is to limit sugar intake to a maximum 5 tsp/day.

Americans eat on average about 3,400 mg of sodium/day. However, the [Dietary Guidelines for Americans](#) recommends that adults limit intake to less than 2,300 mg/day (equal to about 1 teaspoon of table salt). For children, it's even less!

To manage salt and sugar intake, a good rule-of-thumb is to limit processed and fried foods.



For more information on how to practice plant-forward eating habits:

<https://sustainability.yale.edu/blog/how-eat-plant-forward-diet>

For tips & tricks on how to navigate healthy and affordable food at the grocery store:

www.kidsinnutrition.org/tips-tricks

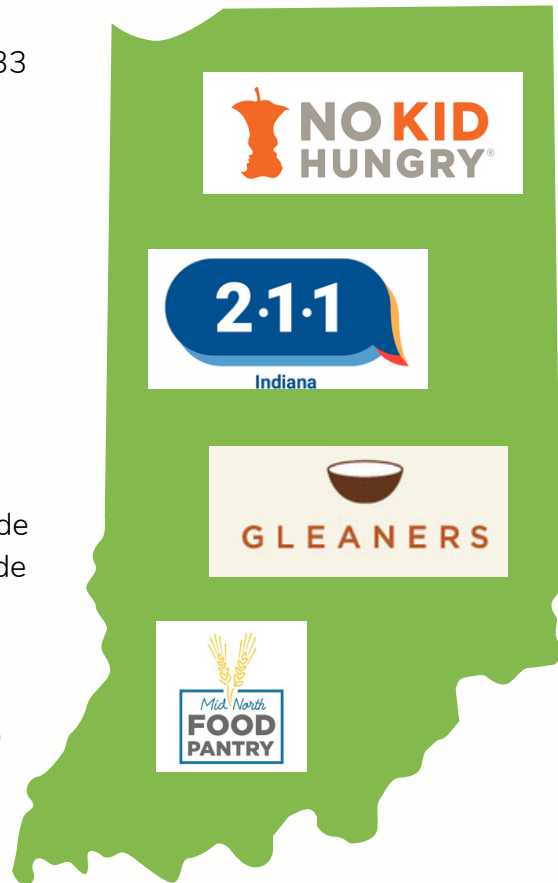


Información de Acceso a Alimentos de Indianapolis

Abajo hay algunas organizaciones que se orientan a servir familias con inseguridades de alimentación en la comunidad local. Por favor sentite libre en compartir esta hoja con cualquiera que encuentre esos recursos útiles.

Comidas y comestibles gratis para familias y niños:

- Banco de alimentos Gleaners de Indiana | (317) 925-0191 | 3737 Waldemere Ave, Indianapolis, IN 46241
 - Ubicaciones: <https://www.gleaners.org/findhelp/>
- Jardín y despensa de alimentos Mid-North | (317) 924-7900 | 3333 N. Meridian Street, Indianapolis, IN 46208
 - <https://www.midnorthfoodpantry.org>
- WIC: El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños proporciona fondos a madres de bajos ingresos y alto riesgo para mantener a sus familias.
 - [Health: WIC: Home \(in.gov\)](https://www.health.gov/wic/home)
 - Descargue la aplicación INWIC móvil en App Store o Google Play
- No Kid Hungry: proporciona comidas gratis a los niños
 - www.nokidhungry.org/find-free-meals
- Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP): ¡Una tarjeta de débito SNAP en los mercados de agricultores de California le puede dar el doble de dólares! (es decir: \$20 en comestibles por \$10)
 - www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program
- Para obtener recursos adicionales, visite <https://www.IN211.org> o simplemente llame al 2-1-1 desde cualquier lugar de Indiana
- Encuentre jardines comunitarios de Indianápolis:
 - <https://www.findhelp.org/food/community-gardens--indianapolis-in?postal=46208>



Comidas de verano gratis:

- Mapa interactivo del Departamento de Educación de Indiana de los sitios de comidas de verano: idoenutrition.com
- Envíe "FOOD" al 304-304 para obtener información sobre comidas de verano gratuitas para sus hijos.
- Llame a la línea directa del USDA al 1-866-348-6479 para encontrar programas gratuitos de servicio de alimentos durante el verano en su área.

Entrega gratuita de comidas para personas mayores y confinadas en el hogar:

- Banco de alimentos Gleaners: programa de entrega a domicilio para personas que viven en el condado de Marion y que no tienen transporte confiable.
 - (317) 742-9111 | texto "Gleaners" al 55433 | <https://www.gleaners.org>
- Meal on Wheels Indiana: ofrece entrega gratuita de comidas para personas mayores y personas confinadas en el hogar.
 - (317) 252-5558 | comidasenruedassindy.org
- Mom's Meals: un servicio de entrega de alimentos para personas mayores, confinadas en el hogar, personas que viven con discapacidades o enfermedades crónicas. Mom's Meals entrega comidas refrigeradas que se pueden adaptar médicamente a ciertas necesidades nutricionales.
 - <http://www.momsmeals.com/>



Maneras para Aumentar Accesibilidad a Comida

Para voluntarios: Indy Hunger Network se asocia con muchos bancos de alimentos y jardines que siempre buscan voluntarios en Indianápolis. Encuentre una lista de organizaciones que aceptan voluntarios aquí: <https://www.indyhunger.org/volunteer-with-our-partners/>

Para las familias que buscan involucrarse en jardines comunitarios locales o comenzar uno propio, Plant It Forward Indy brinda herramientas, recursos y capacitación para ayudarlo a comenzar: <https://www.growingplacesindy.org/plant-it-forward>

Comer alimentos de origen local: un mapa interactivo de tiendas de comestibles y mercados que compran sus productos localmente: <https://www.indianagrown.org/shop-local/>

Maneras para comer saludable sin costo adicional

Visita www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate para mas informacion actualizada sobre nutricion

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA
Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES
Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES
Come una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS
Come muchas frutas, de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!
© Harvard University

?Sabias que puedes obtener mucha proteína de las plantas? Y normalmente es mas rentable que comprar productos de animales. Aqui hay unas buenas fuentes de proteína vegetal para probar y hacer en casa: tofu, nueces, lentejas, garbanzos(todos typos de frijoles!), brocoli, semillas, edamame, quinoa, y verduras de hojas verdes oscuras.



Trata de consumir azucares añadidos con moderacion. La American Heart Association recomienda limitar las azucares agregadas a no mas del 6% de las calorías al día (alrededor de 6-9 cucharaditas para mujer/hombre). Para niños recomiendan limitar la cantidad de azucar que consumen a lo maximo 5 cucharaditas al día.

Los Americanos promedio comen sobre 3.400 miligramos de sodio por día. Sin embargo los Dietary Guidelines for Americans recomiendan que adultos limiten la cantidad por lo menos a 2.300 miligramos por día (igual a una cucharilla de sal). !Para niños, es mucho menos!

Para administrar el consumo de sal y azucar, una buena regla de oro es limitar el consumo de las comidas fritas y procesadas.

Para fuentes locales en como practicar alimentacion con plantas mas adelante: www.rootedsantabarbara.org

Para mas consejos y trucos en como navegar comida saludable y accesible en las tiendas de compra: www.kidsinnutrition.org/tips-tricks

Para mas recetas saludables para niños: <https://www.kidsinnutrition.org/recipes>

