

Greater Boston Area 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:

- Greater Boston Food Bank | (617) 427-5200 | 70 S Bay Ave, Boston, MA, 02118
 - Mobile Market Locations: <https://www.gbfb.org/what-we-do/our-programs/mobile-markets/>
 - Commodity Supplemental Food Program: <https://www.gbfb.org/what-we-do/our-programs/commodity-supplemental-food-program/>
 - Food Finder Locator: <https://www.gbfb.org/need-food/>
- Worcester County Food Bank | (508) 842-3663 | 474 Boston Turnpike, Shrewsbury, MA 01545
 - <https://foodbank.org/find-food/>
- Merrimack Valley Food Bank | (978) 454-7272
 - Mobile pantry, community market, summer meals for kids 18 and younger, take-home bags for kids in school, and food pantry available
 - Food Pantry List: <https://mvfb.org/member-agencies/>
- Food Bank of Western Massachusetts | (978) 413-9738
 - <https://www.foodbankwma.org/get-help/covid-19-food-pantry-meal-program-schedule-2/>
- Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP): a SNAP debit card at farmer's markets in Massachusetts can get you double dollars! (ie: \$20 worth of groceries for \$10)
 - www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program
- Project Bread: FoodSource Hotline | 1-800-645-8333
 - Assists callers with SNAP regarding information, eligibility screening, and over-the-phone applications, as well as finding free meals for kids and school meal sites, and food pantries

Low-Cost Grocery Stores:

- Daily Table: Low-cost grocery stores that have SNAP incentives and free summer meals for children 18 years and younger
- Locations: <https://dailytable.org/locations>

Free Meals in the Community:

- Brown Bag: Food for Elders: <https://www.foodbankwma.org/get-help/brown-bag-food-for-elders/>
- Community Fridges in the City of Boston: (617) 635-3717
- City of Boston Summer Eats Program:

Free breakfast and lunch for children 18 years and younger

- Map of Sites: <https://www.boston.gov/departments/food-access/summer-eats#map--446156>
- Allston-Brighton Health Collaborative
 - Resource guides in 4 languages include food pantries, community meals, winter markets and more
 - <https://abhealthcollaborative.org/food-access/>

ALLSTON-BRIGHTON WEEKLY FOOD RESOURCE GUIDE



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>ABCD Food Pantry 640 Washington St Suite 203, Brighton 11am-4pm. Must call ahead at 617-903-3640 and show proof of ID, income, and address. (Free)</p> <p>Allston Brighton APAC Food Pantry 406 Cambridge St, Allston 12pm-4pm. Call ahead at 617-783-1485 and show proof of income and residency. (Free)</p> <p>Charles River Community Health Mobile Market 495 Western Ave, Brighton. Every 3rd Tuesday of the month from 2:30pm-3:30pm. Call ahead at 617-783-0500 and Must be a patient. (Free)</p> <p>Gardner Pilot Academy Family Food Access 30 Athol St, Allston 2:15pm-3pm. No sign up or registration necessary but must be a member of GPA. (Free)</p> <p>Open Door Free Meal Program 62 Harvard Ave, Allston 6pm-7pm. Walk up and welcome to all. No sign up or registration necessary. (Free)</p>	<p>Allston Brighton APAC Food Pantry 406 Cambridge St, Allston 12pm-4pm. Call ahead at 617-783-1485 and show proof of income and residency. (Free)</p> <p>Charles River Community Health Mobile Market 495 Western Ave, Brighton. Every 3rd Tuesday of the month from 2:30pm-3:30pm. Call ahead at 617-783-0500 and Must be a patient. (Free)</p> <p>Gardner Pilot Academy Family Food Access 30 Athol St, Allston 2:15pm-3pm. No sign up or registration necessary but must be a member of GPA. (Free)</p>	<p>ABCD Food Pantry 640 Washington St Suite 203, Brighton 10am-4pm. Must call ahead at 617-903-3640 and show proof of ID, income, and address. (Free)</p> <p>Allston Brighton APAC Food Pantry 406 Cambridge St, Allston 12pm-4pm. Call ahead at 617-783-1485 and show proof of income and residency. (Free)</p> <p>Community Supper, Brighton Allston Congregational Church 404 Washington St, Brighton 4:30pm-6pm. Can call ahead at (617) 254-4046. Walk up and welcome to all. No sign up or registration necessary. (Free)</p>	<p>ABCD Food Pantry 640 Washington St Suite 203, Brighton 10am-2pm. Must call ahead at 617-903-3640 and show proof of ID, income, and address. (Free)</p> <p>ABCD Levin Spoonfuls Food Pantry 640 Washington St Suite 203, Brighton 2:30pm-4:30pm. Must call ahead at 617-903-3640 and show proof of ID, income, and address. (Free)</p> <p>Allston Brighton APAC Food Pantry 406 Cambridge St, Allston 12pm-4pm. Call ahead at 617-783-1485 and show proof of income and residency. (Free)</p> <p>Faneuil Gardens Food Distribution 51 Faneuil St, Brighton 11am-1pm. Only open to tenants of the building at the Tenant office located on Basement floor. (Free)</p>	<p>ABCD Food Pantry 640 Washington St Suite 203, Brighton 10am-4pm. Must call ahead at 617-903-3640 and show proof of ID, income, and address. (Free)</p> <p>Allston Brighton APAC Food Pantry 406 Cambridge St, Allston 12pm-4pm. Call ahead at 617-783-1485 and show proof of income and residency. (Free)</p> <p>*All times subject to change. Confirm availability directly with each location</p>



Ways to help increase food accessibility

For volunteers: The Greater Boston Food Bank | Volunteers play a critical role in helping to end hunger in Eastern Massachusetts. Their role is even more critical given the COVID-19 crisis. Take part in individual and group volunteering and meet people in your community! Visit <https://www.gbfb.org/get-involved/volunteer/> for more information.

For businesses and nonprofits: Apply for grants through Project Bread: <https://www.projectbread.org/grant-opportunities>

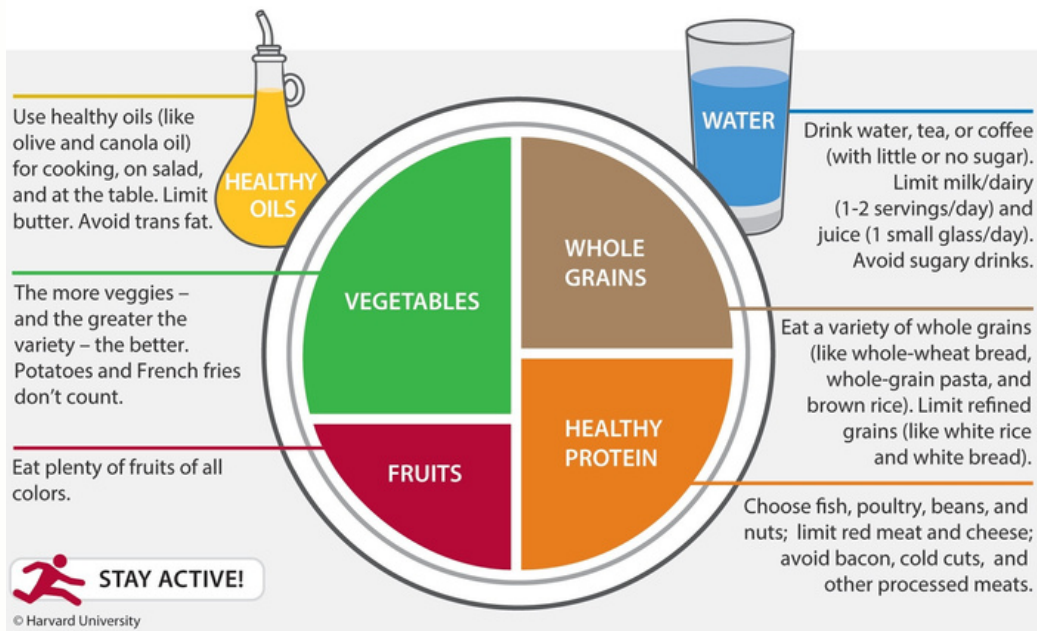
Eating locally sourced foods: <https://www.mass.gov/service-details/buy-local-groups>



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 local resources on how to practice plant-forward eating: www.rootedsantabarbara.org

For tips & tricks on how to navigate healthy and affordable food at the grocery store: www.kidsinnutrition.org/tips-tricks

For healthy child-friendly recipes: <https://www.kidsinnutrition.org/recipes>



Información de Acceso a Alimentos de Santa Bárbara

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 del Gran Boston | (617) 427-5200 | 70 S Bay Ave, Boston, MA, 02118
 - Ubicaciones de mercado móvil: <https://www.gbfb.org/what-we-do/our-programs/mobile-markets/>
 - Programa de alimentos complementarios de productos básicos: <https://www.gbfb.org/what-we-do/our-programs/commodity-supplemental-food-program/>
 - Localizador de alimentos: <https://www.gbfb.org/need-food/>
- Banco de alimentos del condado de Worcester | (508) 842-3663 | 474 Boston Turnpike, Shrewsbury, MA 01545
 - <https://foodbank.org/find-food/>
- Banco de alimentos del valle de Merrimack | (978) 454-7272
 - Despensa móvil, mercado comunitario, comidas de verano para niños menores de 18 años, bolsas para llevar a casa para niños en la escuela y despensa de alimentos disponible.
 - Lista de despensa de alimentos: <https://mvfb.org/member-agencies/>
- Banco de alimentos del oeste de Massachusetts | (978) 413-9738
 - <https://www.foodbankwma.org/get-help/covid-19-food-pantry-meal-program-schedule-2/>
- 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
- Proyecto Pan: FoodSource Hotline | 1-800-645-8333
 - Ayuda a las personas que llaman con SNAP con respecto a la información, la evaluación de elegibilidad y las solicitudes por teléfono, así como a encontrar comidas gratuitas para niños y sitios de comidas escolares y despensas de alimentos.

Supermercados de bajo costo:

- Daily Table: tiendas de comestibles de bajo costo que tienen incentivos SNAP y comidas de verano gratis para niños de 18 años y menores
 - Ubicaciones: <https://dailytable.org/locations>

Comidas Gratis en la Comunidad:

- Project Bread: Comida para Ancianos | <https://www.foodbankwma.org/get-help/brown-bag-food-for-elders/>
- Frigoríficos comunitarios en la ciudad de Boston: (617) 635-3717
- Programa Summer Eats de la ciudad de Boston: desayuno y almuerzo gratis para niños menores de 18 años.

- Mapa de Sitios: <https://www.boston.gov/departments/food-access/summer-eats#map--446156>

- Colaboración de salud de Allston-Brighton
 - Las guías de recursos en 4 idiomas incluyen despensas de alimentos, comidas comunitarias, mercados de invierno y más.
 - <https://abhealthcollaborative.org/food-access/>

GUIA DE RECURSOS DE ALIMENTOS SEMANAL EN ALLSTON-BRIGHTON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Despensa de Alimentos ABCD 640 Washington St Suite 203, Brighton 11am-4pm. Llamar antes al 617-903-3640 y presentar identificación, comprobante de ingresos y residencia. Gratis</p> <p>Despensa de Alimentos Allston Brighton APAC 406 Cambridge St, Allston 12pm-4pm. Llamar antes al 617-783-1485 y presentar comprobante de ingresos y residencia. Gratis</p> <p>Mercado Móvil -fresh Truck en la PSF (mismo edificio del w/c) 640 Washington St Brighton 9am-5pm ACEPTA HIP/SNAP. Todos son bienvenidos. Frutas y verduras frescas a precios más accesibles) no se requiere identificación. No es gratis.</p> <p>Programa de alimentación gratuita de puerta abierta 62 Harvard Ave, Allston 6pm-7pm. Todos son bienvenidos. No se requiere identificación. Gratis</p>	<p>Despensa de Alimentos Allston Brighton APAC 406 Cambridge St, Allston 12pm-4pm. Llamar antes al 617-783-1485 y presentar comprobante de ingresos y residencia. Gratis</p> <p>Mercado Móvil del Centro de Salud Comunitario Charles River 485 Westem Ave, Brighton Cada tercer Martes del mes de las 2:30pm-3:30pm. Llamar antes al 617-783-0500 y es necesario ser paciente de la clínica. Gratis</p>	<p>Despensa de Alimentos ABCD 640 Washington St Suite 203, Brighton 10am-4pm. Llamar antes al 617-903-3640 y presentar identificación, comprobante de ingresos y residencia. Gratis</p> <p>Despensa de Alimentos Allston Brighton APAC 406 Cambridge St, Allston 12pm-4pm. Llamar antes al 617-783-1485 y presentar comprobante de ingresos y residencia. Gratis</p> <p>Cena Comunitaria de la iglesia "Brighton Allston Congregational" 406 Washington St, Brighton 4:30pm-6pm. Llamar antes al (617) 254-4046. Todos son bienvenidos. No es necesario registrarse. Gratis</p>	<p>Despensa de Alimentos ABCD 640 Washington St Suite 203, Brighton 10am-2pm. Llamar antes al 617-903-3640 y presentar identificación, comprobante de ingresos y residencia. Gratis</p> <p>Despensa de Alimentos "Loving Spoonfuls" en ABCD 640 Washington St Suite 203, Brighton 2:30pm-3:30pm. Llamar antes al 617-903-3640 y presentar comprobante de ingresos y residencia. Gratis</p> <p>Despensa de Alimentos Allston Brighton APAC 406 Cambridge St, Allston 12pm-4pm. Llamar antes al 617-783-1485 y presentar comprobante de ingresos y residencia. Gratis</p>	<p>Despensa de Alimentos ABCD 640 Washington St Suite 203, Brighton 10am-4pm. Llamar antes al 617-903-3640 y presentar identificación, comprobante de ingresos y residencia. Gratis</p> <p>Despensa de Alimentos Allston Brighton APAC 406 Cambridge St, Allston 12pm-4pm. Llamar antes al 617-783-1485 y presentar comprobante de ingresos y residencia. Gratis</p> <p>* Todos los horarios están sujetos para cambiar. Confirme la disponibilidad directamente con cada ubicación</p>



Maneras para Aumentar Accesibilidad a Comida

Para voluntarios: The Greater Boston Food Bank | Los voluntarios juegan un papel fundamental para ayudar a acabar con el hambre en el este de Massachusetts. Su papel es aún más crítico dada la crisis de COVID-19. ¡Participa en voluntariados individuales y grupales y conoce gente de tu comunidad! Visite <https://www.gbfb.org/get-involved/volunteer/> para obtener más información.

Para empresas y organizaciones sin fines de lucro: Solicite subvenciones a través de Project Bread: <https://www.projectbread.org/grant-opportunities>

Comer alimentos de origen local: <https://www.mass.gov/service-details/buy-local-groups>



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 tocina ("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. Aquí hay unas buenas fuentes de proteína vegetal para probar y hacer en casa: tofu, nueces, lentejas, garbanzos (todos tipos de frijoles!), brocoli, semillas, edamame, quinoa, y verduras de hojas verdes oscuras.



Trata de consumir azúcares añadidos con moderación. La American Heart Association recomienda limitar las azúcares agregadas a no más del 6% de las calorías al día (alrededor de 6-9 cucharaditas para mujer/hombre). Para niños recomiendan limitar la cantidad de azúcar que consumen a lo máximo 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 azúcar, una buena regla de oro es limitar el consumo de las comidas fritas y procesadas.

Para fuentes locales en como practicar alimentación 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>

