

# Santa Barbara 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:

- Santa Barbara Food Bank | (805) 967-5741 | 4554 Hollister Avenue, Santa Barbara, CA 93110
  - Distribution locations: [www.foodbanksbc.org/get-help](http://www.foodbanksbc.org/get-help)
- CalFresh: a supplemental program that helps limited-income individuals and families buy the food they need in order to stay healthy.
  - [www.countyofsb.org/dss/services/food-aid/calfresh.sbc](http://www.countyofsb.org/dss/services/food-aid/calfresh.sbc)
- WIC: The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) provides low-income, high-risk mothers with funds to support their families.
  - [www.womeninfantschildrenoffice.com/apply-for-wic](http://www.womeninfantschildrenoffice.com/apply-for-wic)
- No Kid Hungry: provides free meals to kids
  - [www.nokidhungry.org/find-free-meals](http://www.nokidhungry.org/find-free-meals)
- The Storyteller Children's Center: a therapeutic preschool that provides high-quality early childhood education for homeless and at-risk children in Santa Barbara County, as well as comprehensive support services for their families.
  - (805)682-9585 | [www.storytellercenter.org](http://www.storytellercenter.org)
- 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](http://www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program)
- Free Food Distribution Sites: <https://www.independent.com/2022/06/29/food-distribution-sites-in-santa-barbara/>
- For additional resources: [www.211santabarbaracounty.org/food](http://www.211santabarbaracounty.org/food)

## Free Summer Meals:

- 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:

- For seniors looking for grocery delivery during the COVID-19 situation, call (805)357-5761.
- Food From the Heart: provides free meal delivery for individuals recovering from surgery, major illness or those with failing health.
  - (805) 334-5292 | [www.sbfoodfromtheheart.com](http://www.sbfoodfromtheheart.com)
- Meal on Wheels: provides free meal delivery for elderly and home-bound individuals
  - (805) 683-1565 | [www.mealsonwheelssb.org](http://www.mealsonwheelssb.org)
- Brown Bag Home Delivery with the Santa Barbara Food Bank: delivers free groceries and produce bags to low-income seniors who are homebound and/or have no social support to pick up food on their behalf.
  - [www.foodbanksbc.org/programs/seniors](http://www.foodbanksbc.org/programs/seniors)



## HEALTHY FOOD AT NO COST

FREE produce and nutritious groceries  
Every Saturday!

<p><b>NEW!</b> <b>First Saturday</b>  <b>Foodbank of Santa Barbara County</b>            Santa Maria Warehouse            490 W Foster Rd. 8:30-10:30am 🚗</p> <p><b>Good Shepherd Pantry</b>            380 N Fairview Ave., Goleta. 9-10am            walk-up beginning in July 🚶</p> <p><b>Grace Food Pantry</b>            3869 State St., Santa Barbara            1st, 2nd, 4th Saturday, 9am 🚶</p>	<p><b>NEW!</b> <b>Third Saturday</b>  <b>Goleta Valley Church</b>            595 N Fairview Ave. 8-10am 🚶</p> <p><b>NEW!</b> <b>Franklin Elementary School</b>            1111 E Mason St., Santa Barbara            8:30-10:30am 🚶</p> <p><b>Calvary Chapel</b>            2620 Santa Maria Way. 10-11am 🚶</p> <p><b>Allan Hancock College</b>            800 S College Dr., Santa Maria            10am-1pm 🚗</p>
<p><b>NEW!</b> <b>Second Saturday</b>  <b>Goleta Valley Community Center</b>            5679 Hollister Ave., Goleta.            8:30-10:30am 🚗</p> <p><b>NEW!</b> <b>Boys &amp; Girls Club</b>            901 N Railroad Ave., Santa Maria            8:30-10:30am 🚶</p> <p><b>Grace Food Pantry</b>            see listing under first Saturday</p>	<p><b>Fourth Saturday</b>  <b>Grace Food Pantry</b>            see listing under first Saturday</p> <p><b>Carpenteria Children's Project</b>            5201 8th St., 8:30-10:30am            (4th Saturday beginning Sept. 25) 🚶</p> <p><b>Last Saturday</b>  <b>Lompoc High School</b>            515 W College Ave., 8:30-10:30am 🚗</p> <p><b>Every Saturday</b>  <b>Angel Food/Pacific Christian</b>            1217 S Blosser Rd., Santa Maria, 8:30-11:30am 🚗</p>

FoodbankSBC.org 🚶 - Walk-up 🚗 - Drive-thru While supplies last



# Ways to help increase food accessibility

For volunteers: Backyard bounty program with the SB Food Bank- The food bank obtains produce from backyards, gardens, farms, and orchards in the Santa Barbara area and redistributes it to those in the community who face hunger and food insecurity. Many of the organizations mentioned on this resource sheet rely on volunteers! - [www.foodbanksbc.org/backyardbounty](http://www.foodbanksbc.org/backyardbounty)

For businesses and nonprofits: Apply for grants through Santa Barbara County Food Action - [www.sbfoundation.org/nonprofits/grant-opportunities](http://www.sbfoundation.org/nonprofits/grant-opportunities)

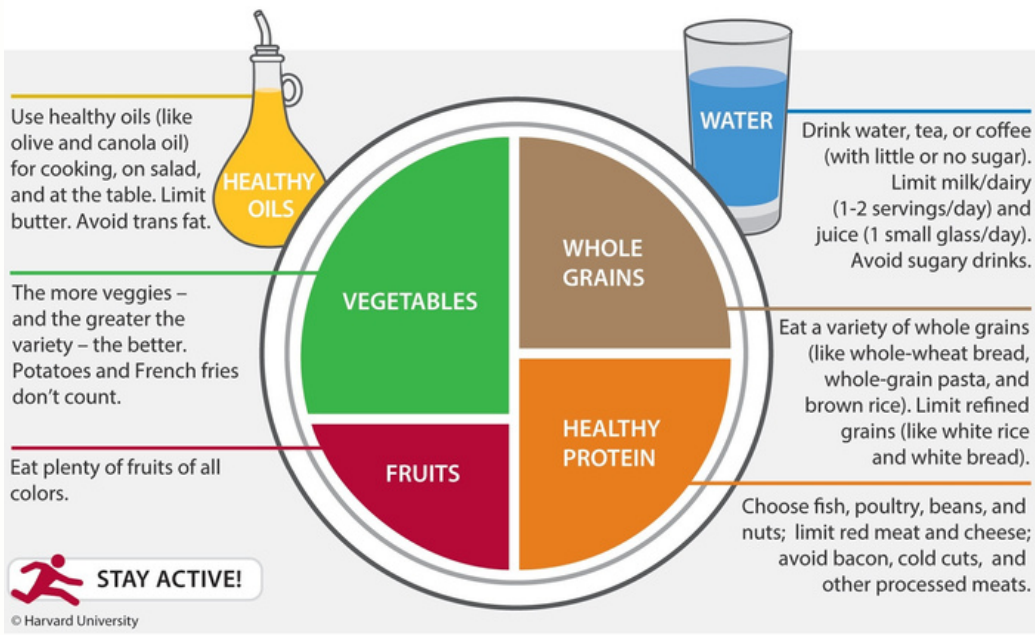
Eating locally sourced foods: A list of businesses that buy their produce locally - [www.ediblesantabarbara.com/sb-local-food](http://www.ediblesantabarbara.com/sb-local-food)



## How to eat healthy at no extra cost

Visit [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate](http://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](http://www.heart.org) 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](http://www.dietaryguidelines.gov) 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](http://www.rootedsantabarbara.org)

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

## Comida y Provisiones Gratis para Familias y Niños:

- Banco de Comida de Santa Bárbara | (805) 967-5741 | 4554 Hollister Avenue, Santa Barbara, CA 93110
  - Ubicaciones: [www.foodbanksbc.org/get-help](http://www.foodbanksbc.org/get-help)
  - Aprende a incorporar más plantas a tu dieta: <https://www.facebook.com/FoodbankSBEspanol/>
- CalFresh: un programa suplementario que ayuda a familias con ingreso limitado para que compren la comida que necesitan para que mantengan buen salud.
  - [www.countyofsb.org/dss/services/food-aid/calfresh.sbc](http://www.countyofsb.org/dss/services/food-aid/calfresh.sbc)
- WIC: Un Programa Supplemental Especial de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC) proveen mamás de bajo-recurso y alto-riesgo con fondos para apoyar las familias.
  - [www.womeninfantschildrenoffice.com/apply-for-wic](http://www.womeninfantschildrenoffice.com/apply-for-wic)
- Ningún Niño con Hambre: comidas gratis para niños
  - [www.nokidhungry.org/find-free-meals](http://www.nokidhungry.org/find-free-meals)
- El Centro de Niño Escritor: una escuela preescolar terapéutica que proporciona educación de alta calidad a niños sin hogar y niños a riesgo en el Condado de Santa Bárbara, además apoyo de servicios amplios para sus familias.
  - (805)682-9585 | [www.storytellercenter.org](http://www.storytellercenter.org)
- 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](http://www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program)
- Sitios de distribución de alimentos gratuitos: <https://www.independent.com/2022/06/29/food-distribution-sites-in-santa-barbara/>
- Para recursos adicionales: [www.211santabarbaracounty.org/food](http://www.211santabarbaracounty.org/food)



<p><b>NEW!</b> <b>First Saturday</b>  <b>Foodbank of Santa Barbara County</b>                  Santa Maria Warehouse                  490 W Foster Rd. 8:30-10:30am</p> <p><b>Good Shepherd Pantry</b>                  380 N Fairview Ave., Goleta. 9-10am                  walk-up beginning in July</p> <p><b>Grace Food Pantry</b>                  3869 State St., Santa Barbara                  1st, 2nd, 4th Saturday, 9am</p> <p><b>NEW!</b> <b>Second Saturday</b>  <b>Goleta Valley Community Center</b>                  5679 Hollister Ave., Goleta.                  8:30-10:30am</p> <p><b>NEW!</b> <b>Boys &amp; Girls Club</b>                  901 N Railroad Ave., Santa Maria                  8:30-10:30am</p> <p><b>Grace Food Pantry</b>                  see listing under first Saturday</p>	<p><b>Third Saturday</b>  <b>Goleta Valley Church</b>                  595 N Fairview Ave. 8-10am</p> <p><b>NEW!</b> <b>Franklin Elementary School</b>                  1111 E Mason St., Santa Barbara                  8:30-10:30am</p> <p><b>Calvary Chapel</b>                  2620 Santa Maria Way. 10-11am</p> <p><b>Allan Hancock College</b>                  800 S College Dr., Santa Maria                  10am-1pm</p> <p><b>Fourth Saturday</b>  <b>Grace Food Pantry</b>                  see listing under first Saturday</p> <p><b>Carpenteria Children's Project</b>                  5201 8th St., 8:30-10:30am                  (4th Saturday beginning Sept. 25)</p> <p><b>Last Saturday</b>  <b>Lompoc High School</b>                  515 W College Ave., 8:30-10:30am</p> <p><b>Every Saturday</b>  <b>Angel Food/Pacific Christian</b>                  1217 S Blosser Rd., Santa Maria. 8:30-11:30am</p>
---	---

FoodbankSBC.org - Walk-up - Drive-thru While supplies last

## Comida Gratis en el Verano:

- Textea "FOOD" a 304-304 para información de comida gratis en el verano para tus hijos.
- Llama a la línea directa de USDA a 1-866-348-6479 para encontrar programas de servicios de comida en tu área.

## Entrega de Comida Gratis para los Ancianos o los Confinados a Casa:

- Para mayores, buscando entrega de provisiones durante COVID-19, llamar al 805-357-5761
- Comida del Corazón: proveen entrega de comida gratis para individuos recuperando de cirugía, enfermedad seria, o ellos que la salud les está fallando.
  - (805) 334-5292 | [www.sbfoodfromtheheart.com](http://www.sbfoodfromtheheart.com)
- Comida en Ruedas: proveen entrega de comida gratis para los ancianos y los Confinados a Casa.
  - (805) 683-1565 | [www.mealsonwheels.org](http://www.mealsonwheels.org)
- Bolsa Marron Entrega de Casa con el Banco de Comida de Santa Bárbara: entregan provisiones gratis y bolsas de productos agrícolas a ancianos que están confinados a su casa y/o no tiene apoyo social para buscar comida ellos mismos.
  - [www.foodbanksbc.org/programs/seniors](http://www.foodbanksbc.org/programs/seniors)



# Maneras para Aumentar Accesibilidad a Comida

Para voluntarios: Programa patio abundancia con el Banco de Comida de SB- El banco de comida obtiene productos agrícolas de patios, jardines, granjas, y huertos de árboles frutales en la área de Santa Bárbara y los redistribuyen a la comunidad que se encuentra con hambre e inseguridad alimentaria. -

[www.foodbanksbc.org/backyardbounty](http://www.foodbanksbc.org/backyardbounty)

Para negocios y sin fines de lucro: Aplica para becas a través de El condado de Santa Bárbara Acción de Comida - [www.sbfoundation.org/nonprofits/grant-opportunities](http://www.sbfoundation.org/nonprofits/grant-opportunities)



Comer comidas en fuente local: Una lista de negocios que compran sus productos agrícolas local - [www.ediblesantabarbara.com/sb-local-food](http://www.ediblesantabarbara.com/sb-local-food)

## Maneras para comer saludable sin costo adicional

Visita [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate](http://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 proteina de las plantas? Y normalmente es mas rentable que comprar productos de animales. Aqui hay unas buenas fuentes de proteina vegetal para probar y hacer en casa: tofu, nuezes, 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](http://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](http://www.kidsinnutrition.org/tips-tricks)

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

