

Yolo County Food Access Information

Below are 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 for Families and Kids:

- Davis Community Meals and Housing | (530) 753-9204 | 640 Hawthorn Lane, Davis, CA 95616
 - Free meals on Tuesday and Thursday evenings 5:45 pm - 6:30 pm; lunch Saturday 11:30 am - 12:15 pm
 - Meal Program: <https://daviscommunitymeals.org/meals-program/>
- Yolo County Food Bank | (530) 668-0690 | 233 Harter Ave Woodland, CA 95776
 - Find Food Near You: <https://yolofoodbank.org/findfood/>
 - Kids Farmers Market Program: provides Yolo County's elementary-school-aged children access to local produce and nutrition education
 - <https://yolofoodbank.org/programs/kids-farmers-market/>
- Short Term Emergency Aid Committee (STEAC) | (530) 758-8435
 - Immediate, short-term emergency aid to families and individuals with incomes at or below the federal poverty level in Yolo County
 - Receive food up to two times each month: <http://www.steac.org/>
 - Free food for Davis residents: http://www.steac.org/program_infoclient.php

Apply for SNAP:

- Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP): a SNAP debit card at farmer's markets in Davis/West Sacramento can get you double dollars! (ie: \$20 worth of groceries for \$10)
 - www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program



Affordable Groceries:

- New Hope Community Church
 - The Gift of Groceries Program: <https://www.newhopemeadowview.com/receive-food/>
 - Sign ups every Thursday from 7:00 am to 3:30 pm to receive groceries

Food Resources in the Community:

- Nutrition & Aging Resource Center: <https://acl.gov/senior-nutrition>
 - Provides senior nutrition programs and promote health of older adults
- Rise Inc, Food Distributions
 - Locations: <https://www.riseinc.org/>
- The Pantry at UC Davis - Food Distribution Center
 - Food pantry for UC Davis students: <https://thepantry.ucdavis.edu/>
 - Student ID required
- Woodland Volunteer Food Closet | (530) 662-7020 | 420 Grand Ave. Woodland, CA 95695
 - Twice per month for food allocation to residents in Woodland and Davis
 - Hours: Monday to Friday 3:00 pm to 4:00 pm
 - <https://www.woodlandfoodcloset.org/>
- Yolo County Children's Alliance | (530) 757-5558 | <https://www.yolokids.org/>
 - Application Assistance for the following programs: CalFresh (Food Stamps), Covered California, and MediCal.
 - Services are free of charge

Food Distributions

Food Distribution Days:

Eat Well Yolo (produce) Distribution

(Please bring your own bags)
Every 1st and 3rd Thursday of each month. 9:30 am for Esparto Community & 10 am for Winters Community

EFAP Distribution

(Esparto Office Only)
Every 4th Monday of each month from 10 am- 12 pm

Food Closet at Countryside Community Church

(26479 Grafton St. Esparto)
Friday's from 2 pm- 5 pm



Ways to help increase food accessibility

For volunteers: Yolo Food Bank | Volunteers play a critical role in helping to end hunger in Yolo County. 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://yolofoodbank.org/volunteer-new/> for more information.

For businesses and nonprofits: Community Food Projects Competitive Grant Program fights food insecurity through developing community food projects that help promote self-sufficiency of low-income communities:

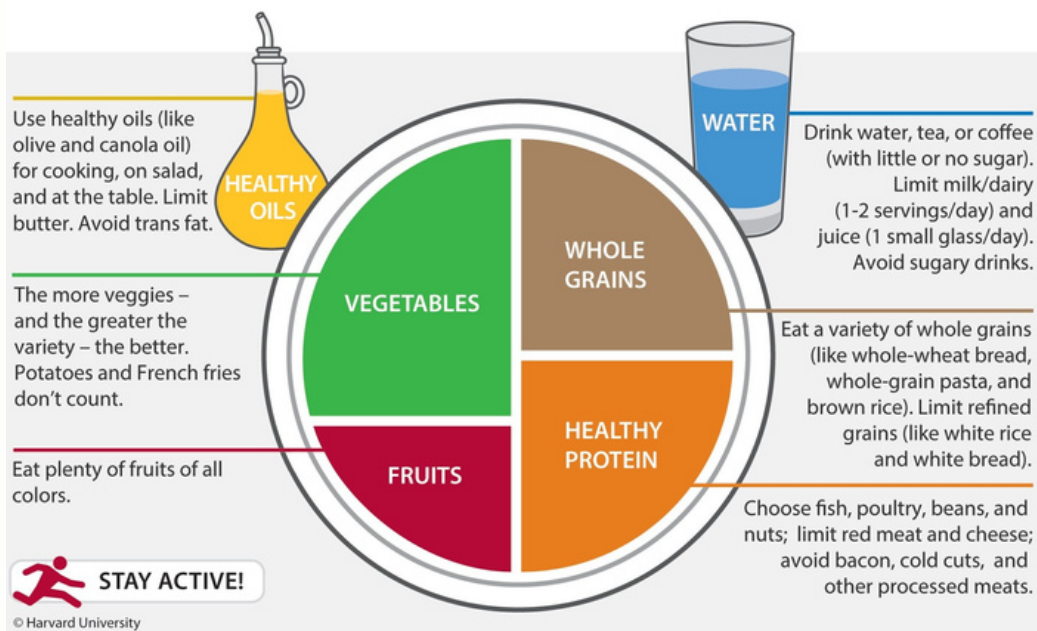
<https://www.nifa.usda.gov/grants/programs/hunger-food-security-programs/community-food-projects-competitive-grant-program-cfpcgp>



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](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

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 Condado de Yolo County

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 gratuitas para familias y niños:

- Comidas y alojamiento de la comunidad de Davis | (530) 753-9204 | 640 Hawthorn Lane, Davis, CA 95616
 - Comidas gratis los martes y jueves por la noche 5:45 pm - 6:30 pm; almuerzo sabado 11:30 am - 12:15 pm
 - Programa de comidas: <https://daviscommunitymeals.org/meals-program/>
- Banco de Alimentos del Condado de Yolo | (530) 668-0690 | 233 Harter Ave Woodland, CA 95776
 - Encuentre comida cerca de usted: <https://yolofoodbank.org/findfood/>
 - Programa Kids Farmers Market: brinda a los niños en edad de escuela primaria del condado de Yolo acceso a productos locales y educación nutricional.
 - <https://yolofoodbank.org/programs/kids-farmers-market/>
- Comité de Ayuda de Emergencia a Corto Plazo (STEAC) | (530) 758-8435
 - Ayuda de emergencia inmediata y a corto plazo para familias e individuos con ingresos iguales o inferiores al nivel federal de pobreza en el condado de Yolo.
 - Reciba alimentos hasta dos veces al mes: <http://www.steac.org/>
 - Comida gratis para los residentes de Davis: http://www.steac.org/program_infoforclients.php

Solicite SNAP:

- Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP)
 - www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program



Alimentos asequibles:

- Iglesia Comunitaria Nueva Esperanza
 - El programa de regalo de comestibles: <https://www.newhopemeadowview.com/receive-food/>
 - Regístrate todos los jueves de 7:00 am a 3:30 pm para recibir víveres

Recursos alimentarios en la comunidad:

- Centro de recursos sobre nutrición y envejecimiento: <https://acl.gov/senior-nutrition>
 - Proporciona programas de nutrición para personas mayores y promueve la salud de los adultos mayores.
- Rise Inc, Distribuciones de alimentos
 - Ubicaciones: <https://www.riseinc.org/>
- The Pantry en UC Davis - Centro de distribución de alimentos
 - Despensa de alimentos para estudiantes de UC Davis: <https://thepantry.ucdavis.edu/>
 - Se requiere identificación de estudiante
- Armario de comida para voluntarios de Woodland | (530) 662-7020 | 420 Grand Ave. Woodland, CA 95695
 - Dos veces al mes para asignación de alimentos a los residentes de Woodland y Davis
 - Horario: Lunes a Viernes 3:00 pm a 4:00 pm
 - <https://www.woodlandfoodcloset.org/>
- Alianza de niños del condado de Yolo | (530) 757-5558 | <https://www.yolokids.org/>
 - Asistencia con la solicitud para los siguientes programas: CalFresh (cupones para alimentos), Covered California y MediCal.
 - Los servicios son gratuitos

Food Distributions

Food Distribution Days:

Eat Well Yolo (produce) Distribution

(Please bring your own bags)
Every 1st and 3rd Thursday of each month. 9:30 am for Esparto Community & 10 am for Winters Community

EFAP Distribution (Esparto Office Only)

Every 4th Monday of each month from 10 am - 12 pm

Food Closet at Countryside Community Church

(26479 Grafton St. Esparto)
Friday's from 2 pm - 5 pm



Maneras para Aumentar Accesibilidad a Comida

Para voluntarios: Banco de Alimentos de Yolo | Los voluntarios desempeñan un papel fundamental para ayudar a acabar con el hambre en el condado de Yolo. Su papel es aún más crítico dada la crisis de la COVID-19. ¡Participa en voluntariado individual y grupal y conoce gente de tu comunidad! Visita <https://yolofoodbank.org/volunteer-new/> para más información.

Para empresas y organizaciones sin fines de lucro: El programa de subvenciones competitivas para proyectos alimentarios comunitarios lucha contra la inseguridad alimentaria mediante el desarrollo de proyectos alimentarios comunitarios que ayudan a promover la autosuficiencia de las comunidades de bajos ingresos: <https://www.nifa.usda.gov/grants/programs/hunger-food-security-programs/community-food-projects-competitive-grant-program-cfpcgp>



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. 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](http://www.kidsinnutrition.org/recipes)

