

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 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>

