

Estire su presupuesto de alimentos y coma más saludable

Una guía de programas que pueden ayudar



Greater Philadelphia Coalition Against Hunger

215-430-0556

www.hungercoalition.org

www.phillyfoodfinder.org



SNAP (cupones de alimentos) Línea Directa: 215-430-0556

La Coalición en Contra del Hambre puede ayudarles a solicitar cupones de alimentos vía teléfono, encontrar despensas de comida cerca de Usted y aprender de otros programas que pueden ayudar. Gratuitamente y confidencial!



PARA FAMILIAS CON NIÑOS

Programa de WIC (Women, Infants and Children) : Ayudan a mujeres embarazadas y madres con niños pequeños con comida e información nutricional. 1-800-743-3300, www.northwic.org

Maternity Care Coalition: Ofrecen fórmula para bebés en las 8 localidades de MOMobile en Filadelfia. 215-972-0700, <http://momobile.org>

Comidas gratis para niños todo el verano (Junio-Agosto): Comida gratuita para niños y adolescentes. Para encontrar el sitio más cercano, llame 1-855-252-MEAL (6325), o envíe un mensaje de texto "COMIDA" al 877877.



PARA LAS PERSONAS MAYORES

Philadelphia Corporation for the Aging: Ofrecen comidas en centros geriátricos y entregan comidas a domicilio a las personas que califican para este programa. También distribuye cupones para los mercados de granjeros. 215-765-9040, www.pcacares.org

Aid For Friends: Entregan comidas gratis a personas que no pueden salir de sus casas, personas mayores en particular. 215-464-2224, www.aidforfriends.org

MANNA: Entrega comida a la gente que vive con las enfermedades mortíferas y que tiene el riesgo nutricional. Los dietistas proporcionan los asesoramientos nutricionales gratis uno-a-uno y en grupos. Requiere un volante médico, disponible en la página web de MANNA or del Departamento de la Nutrición, 215-496-2662 x5, www.mannapa.org



AHORRE EN FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Programa de SHARE Food : Compra \$50 de comida por \$20 y servir a la comunidad. También paquetes de verduras y frutas frescas por \$15. Aceptan EBT y cheques de FMNP. 215-223-2220, www.sharefoodprogram.org

Fresh for All (Philabundance): Ofrece frutas y verduras gratis cada semana durante todo el año, si permite el tiempo. www.philabundance.org. Los días y las ubicaciones incluyen:

- Jueves 10:30-11:30am, Houseman Recreation Center, Summerdale & Godfrey Ave, (Noroeste de Filadelfia)
- Viernes 1:30-2:30pm, en el terreno localizado en la calle Front y Tasker, (Sur de Filadelfia)

FARMERS' MARKETS

Para encontrar mercados de granjeros cerca de Usted, llame 311 o visite www.phillyfoodfinder.org.

Farm to Families: Compra una caja de productos agrícolas valorada en \$20-\$30 por sólo \$10-\$15. Esta caja incluye huevos, carne y pescado. Tiene que ordenar una semana con anticipación y puede pagar con efectivo, SNAP (cupones de alimentos) o tarjeta de crédito. Para encontrar una localización en donde recoger una caja cerca de usted llame al Hospital de St. Christopher para niños 215-910-2901.

Philly Food Bucks (Mayo-Noviembre): Gasta \$5 en SNAP en un mercado de granjero, y recibe un cupón valorado en \$2 para comprar más frutas y verduras. La mayoría de los mercados abren apartar de Mayo/Junio y están abiertos hasta Octubre/Noviembre. Para una lista de mercados y sus horarios, visite www.thefoodtrust.org O llame 311.

Farmers' Market Nutrition Program (Junio-Noviembre): Los participantes elegible para WIC y las persona mayor de 60 años pueden calificar para recibir \$20 en cupones de FMNP para comprar verduras y frutas en los mercados de granjeros. Los cupones son distribuidos durante el verano y deben ser usados a partir del 30 de Noviembre. Los participantes de WIC pueden contactar su oficina de WIC. La gente mayor pueden contactar a Philadelphia Corporation for Aging 215-765-9040.

Double Dollars, Fair Food Farmstand: Gasta \$5 en beneficios SNAP (cupones) y recibe un cupón Double Dollars de \$5 dólares para gastar en más productos frescos, aves de corral, y otros productos locales. El Reading Terminal Market (12th y Arch streets), 215-386-5211, www.fairfoodphilly.org

Greensgrow Farms SNAP Box Program (Julio-Septiembre)

Pague \$6.50/semana con SNAP (cupones de alimentos) para una caja de productos locales y recibe Philly Food Bucks. 215-427-2702, <http://www.greengrow.org/life/snapbox/>

CLASES

Aprenda como crecer, sembrar, cocinar y preservar comidas saludables a través de agencias alrededor de la ciudad:

PHS Garden Tenders: 215-988-8846

<http://phsonline.org/greening/garden-tenders>

Greensgrow Farms: 215-427-2702

<http://www.greengrow.org/events/>

Central Library Culinary Literacy Center, 1901 Vine St.

<http://libwww.freelibrary.org/culinary/>

GRID Magazine calendario de eventos:

www.gridphilly.com/events

DONE PRODUCTOS EXTRAS

Para localizar dispensas al través de PHS' City Harvest:
215-988-8880, <http://phsonline.org/greening/city-harvest>

BODEGAS SALUDABLES

<http://www.foodfitphilly.org/eat-healthy-near-you/>

CRÉZCALO USTED!

Jardines de la comunidad

A través de Pennsylvania Horticultural Society (PHS), descubrir lugares para crecer y conocer a los vecinos en su área. 215-988-8800.

¿Sabía Usted?

Los beneficios de SNAP (cupones de alimentos) se pueden utilizar para comprar semillas y plantas portadoras de alimentos en su vivero local o tienda.

PARTICIPE EN UN PROGRAMA COMUNITARIO

APOYADO LA AGRICULTURA (CSA):

<http://www.phillymag.com/be-well-philly/2016/03/06/spring-csa-program-philadelphia/>

Únase FOOD CO-OP

<http://www.philadelphia.coop/phillycoops/>

