

Greater Boston Area Food Access Information

Anyone can use this guide to help them navigate free and/or affordable food in their local community!

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/>
- **Food Bank of Western Massachusetts** | (978) 413-9738
 - <https://www.foodbankwma.org/get-help/covid-19-food-pantry-meal-program-schedule-2/>
- **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



- **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/>



Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

- Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)**

SNAP provides food benefits to low-income families to supplement their grocery budget so they can afford the nutritious food essential to health and well-being. Visit www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program



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>
- Aldi** Great for affordable fresh produce, dairy, meat, and pantry basics—Reddit users rank it among Boston's cheapest alongside Market Basket and Costco. Visit <https://www.aldi.us/>
- Haymarket (Open-Air Market)** Traditional outdoor market operating every Friday and Saturday. Vendors sell fresh produce and seafood directly from wholesale terminals at very low prices—especially bargain at day's end. More information: [https://en.wikipedia.org/wiki/Haymarket_\(Boston\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Haymarket_(Boston))
- Somerville Mobile Farmers Market** (July 9 - October 31st) To see the list of locations, days, and times, please visit <https://www.somervillemobilefarmersmarket.org/our-market-locations>. Accepts SNAP, HIP, WIC, and Fresh Connect.



Medically Tailored Meals

- Preventative Food Pantry at the Boston Medical Center** | 850 Harrison Ave, Boston, MA 02118
Basement of the BMC Yawkey Center | 617.414.3834 | Patients of the Boston Medical Center can visit the pantry twice a month to receive groceries, which always includes fresh fruits and vegetables, some of which are grown at the hospital's rooftop farm!
- Community Servings** | 179 Amory Street, Jamaica Plain, Boston, MA 02130 | 617-522-7777 Community Servings provides scratch-made, dietitian-prescribed, home-delivered meals to individuals and families living with serious or chronic illnesses such as cancer, diabetes, heart disease, kidney disease, HIV/AIDS, and high-risk pregnancy. Their mission centers on food as medicine, promoting health equity and racial and economic justice.
 - <https://www.servings.org/>



Get Involved in Food Accessibility

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.

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

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

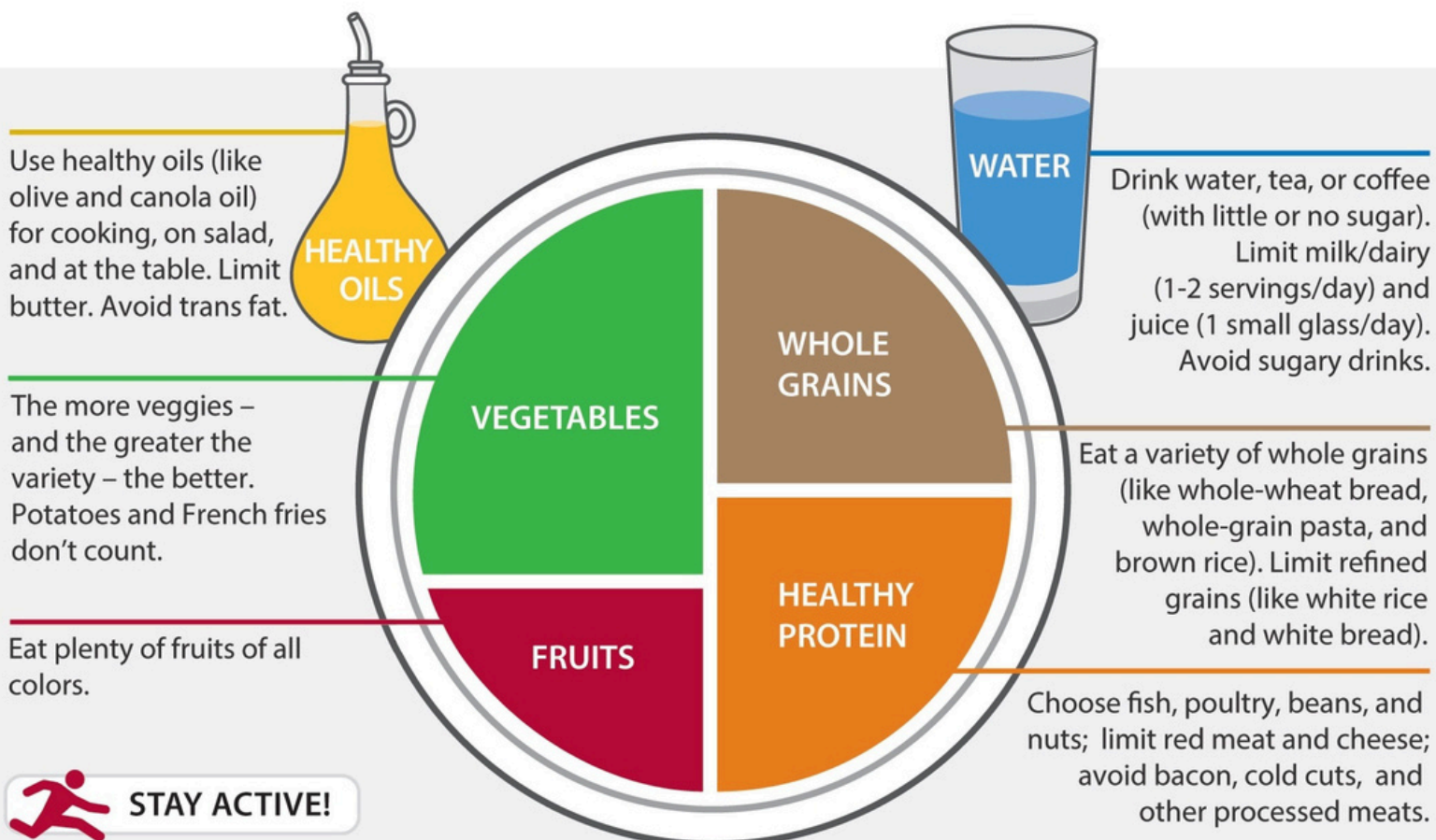


How to Eat Healthy at No Extra Cost

Visit [Harvards' Nutrition Source](#) for up-to-date nutrition information.

Visit KIN's [family](#) page for practical resources.

HEALTHY EATING PLATE



© Harvard University



Información sobre acceso a alimentos en el área metropolitana de Boston

¡Cualquiera puede usar esta guía para ayudarse a encontrar alimentos gratuitos y/o asequibles en su comunidad local!

Comidas y despensa gratis para familias y niños

- **Banco de Alimentos del Gran Boston (Greater Boston Food Bank)** | (617) 427-5200 | 70 S Bay Ave, Boston, MA, 02118 Ubicaciones de Mercados Móviles: <https://www.gbfb.org/what-we-do/our-programs/mobile-markets/> Programa de Alimentos Suplementarios de Productos Básicos: <https://www.gbfb.org/what-we-do/our-programs/commodity-supplemental-food-program/> Buscador de Alimentos: <https://www.gbfb.org/need-food/>
- **Banco de Alimentos del Condado de Worcester (Worcester County Food Bank)** | (508) 842-3663 | 474 Boston Turnpike, Shrewsbury, MA 01545 <https://foodbank.org/find-food/>
- **Banco de Alimentos de Merrimack Valley (Merrimack Valley Food Bank)** | (978) 454-7272 Dispone de despensa móvil, mercado comunitario, comidas de verano para niños de 18 años o menos, bolsas de alimentos para llevar a casa para niños en edad escolar y despensa de alimentos. Lista de Despensas de Alimentos: <https://mvfb.org/>
- **Banco de Alimentos del Oeste de Massachusetts (Food Bank of Western Massachusetts)** | (978) 413-9738 <https://www.foodbankwma.org/get-help/covid-19-food-pantry-meal-program-schedule-2/>
- **Project Bread: Línea Directa FoodSource** | 1-800-645-8333 Ayuda a las personas que llaman con información sobre SNAP, evaluación de elegibilidad y solicitudes por teléfono, así como a encontrar comidas gratuitas para niños, sitios de comidas escolares y despensas de alimentos.



- **Brown Bag: Alimentos para Personas Mayores:** <https://www.foodbankwma.org/get-help/brown-bag-food-for-elders/>
- **Comunitarios en la Ciudad de Boston:** (617) 635-3717
- **Programa Summer Eats de la Ciudad de Boston:** Desayuno y almuerzo gratuitos para niños de 18 años o menos
 - Mapa de Sitios: <https://www.boston.gov/departments/food-access/summer-eats#map--446156>
- **Colaborativa 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/>



Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)

- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)**

SNAP proporciona beneficios de alimentos a familias de bajos ingresos para complementar su presupuesto de comestibles, de modo que puedan pagar los alimentos nutritivos esenciales para la salud y el bienestar. Visite www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program



Supermercados de Bajo Costo

- **Mesa Diaria (Daily Table):** Supermercados de bajo costo que ofrecen incentivos de SNAP y comidas de verano gratuitas para niños de 18 años o menos. Ubicaciones: <https://dailytable.org/locations>
- **Aldi** Ideal para encontrar productos agrícolas frescos, productos lácteos, carne y productos básicos de despensa a precios asequibles; los usuarios de Reddit lo clasifican entre los más baratos de Boston junto con Market Basket y Costco. Visite <https://www.aldi.us/>
- **Haymarket (Mercado al Aire Libre)**
Mercado tradicional al aire libre que opera todos los viernes y sábados. Los vendedores ofrecen productos agrícolas frescos y mariscos directamente de las terminales de venta al por mayor a precios muy bajos, especialmente con ofertas al final del día.
Más información: [https://en.wikipedia.org/wiki/Haymarket_\(Boston\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Haymarket_(Boston))
- **Mercado de Agricultores Móvil de Somerville** (9 de julio al 31 de octubre) Para ver la lista de ubicaciones, días y horarios, por favor visite <https://www.somervillemobilefarmersmarket.org/our-market-locations>. Acepta SNAP, HIP, WIC y Fresh Connect.



Comidas Adaptadas Médicamente

- **Despensa de Alimentos Preventiva en el Boston Medical Center** | 850 Harrison Ave, Boston, MA 02118 Sótano del BMC Yawkey Center | 617.414.3834 | Los pacientes del Boston Medical Center pueden visitar la despensa dos veces al mes para recibir alimentos, los cuales siempre incluyen frutas y verduras frescas, ¡algunas de las cuales se cultivan en la granja de la azotea del hospital!
- **Porciones Comunitarias (Community Servings)** | 179 Amory Street, Jamaica Plain, Boston, MA 02130 | 617-522-7777 | Community Servings ofrece comidas hechas desde cero, prescritas por dietistas y entregadas a domicilio a personas y familias que viven con enfermedades graves o crónicas como cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, VIH/SIDA y embarazos de alto riesgo. Su misión se centra en la comida como medicina, promoviendo la equidad en la salud y la justicia racial y económica.
 - <https://www.servings.org/>



Participe en la accesibilidad alimentaria

Voluntarios Banco de Alimentos del Gran Boston | Los voluntarios desempeñan un papel fundamental para ayudar a poner fin al hambre en el este de Massachusetts. Su papel es aún más crítico dada la crisis del COVID-19. ¡Participe en voluntariados individuales y grupales y conozca a personas de su comunidad! Visite <https://www.gbfb.org/get-involved/volunteer/> para más información.

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

Alimentos locales: <https://www.mass.gov/service-details/buy-local-groups>



Cómo comer saludable sin costo extra

Visite [Nutrition Source de Harvard](#) para obtener información actualizada sobre nutrición.

Visite la [página familiar de KIN](#) para obtener recursos prácticos.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

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.



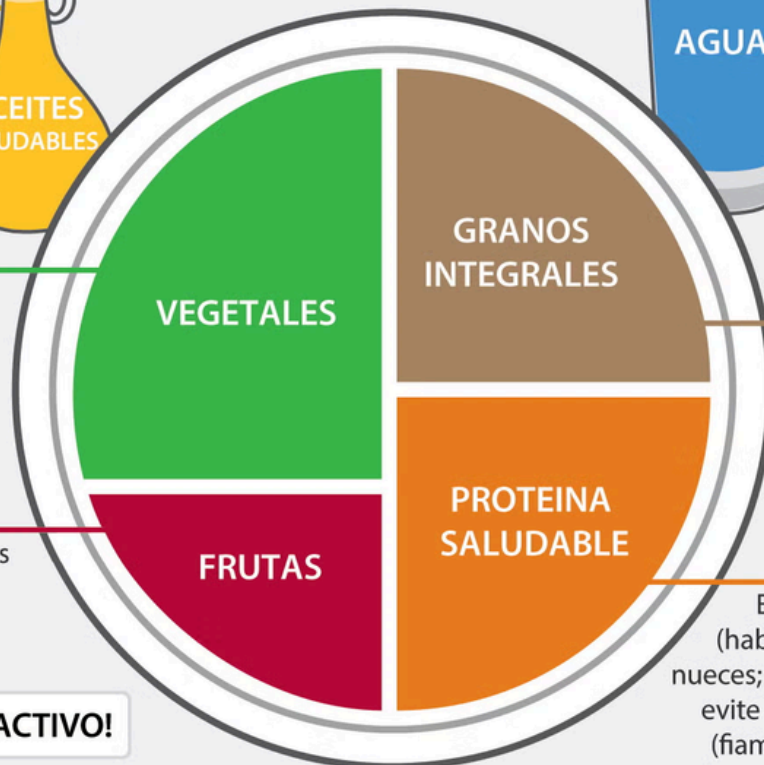
Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



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.

Coma 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).

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.