

# Información sobre acceso a alimentos en Los Ángeles

A continuación una lista con organizaciones que tienen como objetivo servir a familias con inseguridad alimentaria en la comunidad local. Por favor, siéntase libre de compartir esta información con cualquier persona que pueda encontrar estos recursos útiles.

- Westside Food Bank | (310) 828-6016 | 1710 22nd St. Santa Monica, CA 90404
  - Los programas asociados sirven a los vecindarios de Santa Mónica, Venice, Culver City, West Los Angeles, West Hollywood, Inglewood, el área de LAX, el VA de West Los Angeles y varios campus universitarios: <https://www.wsfb.org/our-services/need-food-help/>
  - El horario varía de un sitio a otro, consulte el sitio web para encontrar el centro de distribución más cercano a usted
- Los Angeles Regional Food Bank | (323) 234-3030 | 1734 East 41st Street, Los Angeles, CA 90058
  - Sitios de Distribución : <https://www.lafoodbank.org/find-food/pantry-locator/>
  - Ingrese su dirección en el sitio web para encontrar un sitio de despensa local. Las fechas y horarios de distribución están sujetos a cambios. Por favor, contacte directamente a la agencia para confirmar los horarios de distribución
- Seeds of Hope Food Distribution | (213) 482-2040 | 840 Echo Park Ave. Los Angeles, CA 90026
  - Sitios de distribución en todo Los Ángeles que tienen un horario establecido; visite el sitio web para encontrar la ubicación más cercana: <https://www.seedsofhopela.org/food-distribution.html>
- FEEDLA (para niños y niñas Ages 1 - 18 )
  - Visita <https://www.ymcala.org/feedla> para varios sitios cerca de usted. Fechas y horarios se publicarán allí
  - Los participantes pueden registrarse en cualquier ubicación participante. Para obtener más información, por favor contacte [SisySagastume@ymcaLA.org](mailto:SisySagastume@ymcaLA.org).



## West Hollywood

- **Plummer Park | every Tuesday at 11am**  
7377 Santa Monica Blvd., West Hollywood
- **Sierra Bonita Apartments | 1st Tuesday at 10:30am**  
7530 Santa Monica Blvd., West Hollywood
- **Havenhurst Apartments | 1st Tuesday at 1pm**  
1435 Havenhurst Dr., West Hollywood
- **Courtyard Apartments | 2nd Tuesday at 1:30pm**  
1145 N. La Brea Ave., West Hollywood
- **Blue Hibiscus Apartments | 2nd Tuesday at 10:30am**  
1125 N. Detroit St., West Hollywood
- **Movietown Square Apartments | 3rd Tuesday at 10:30am**  
7316 Santa Monica Blvd., West Hollywood
- **Harper Community Apartments | 3rd Tuesday at 1:30pm**  
1260 N. Harper Ave., West Hollywood
- **Laurel-Norton Apartments | 4th Tuesday at 10:30am**  
1217 Laurel Ave., West Hollywood
- **Hayworth Apartments | 4th Tuesday at 1:30pm**  
1234 Hayworth Ave., West Hollywood

## Los Angeles

- **Los Angeles LGBT Center - Mi Centro | the 9th of every month at 11am**  
553 S. Clarence St., Los Angeles
- **Los Angeles LGBT Center - McCadden | 1st Tuesday at 11am**  
1118 N. McCadden Place, Los Angeles
- **Buena Vida Adult Day Health Care | 1st & 3rd Tuesdays from 10am-12pm**  
1617 Beverly Blvd., Los Angeles
- **Mosaic Gardens at Westlake | 1st & 3rd Tuesdays at 3pm**  
111 Lucas Ave., Los Angeles

Para Personas Mayores y Confinadas a su hogar

## 1 Programa de Comidas a Domicilio

- **Cómo Aplicar:** [wdacs.lacounty.gov/services/older-dependent-adult-services](http://wdacs.lacounty.gov/services/older-dependent-adult-services)
  - a. Llama a la Línea de Información y Asistencia del Condado de Los Ángeles al 1-800-510-2020.
  - b. Serás dirigido a un proveedor de servicios del Programa de Comidas a Domicilio en tu área.

2. Great Plates Delivered (entregas de comidas en línea) | Call 2-1-1 - Entrega disponible para personas mayores, debe aplicar en línea en [wdacs.lacounty.gov/greatplates](http://wdacs.lacounty.gov/greatplates)

3. Meals on Wheels West | 310-394-5133 | 1823-A Michigan Ave., Santa Monica, CA | Entrega disponible diariamente con cita previa; debes llamar para hacer una

Solicite CalFresh (anteriormente conocido como Estampillas de Comida):

- Ayuda a los hogares de bajos ingresos a aumentar su poder adquisitivo para comprar alimentos y satisfacer las necesidades nutricionales de su hogar. Los beneficios de CalFresh emitidos a través de Transferencia Electrónica de Beneficios, o tarjeta EBT, pueden utilizarse en tiendas y mercados participantes. Para más información: <https://dpss.lacounty.gov/en/food/calfresh.html>
  - Solicitud de Beneficios en California: <https://benefitscal.com/>



# Maneras De Ayudar a Aumentar La Accesibilidad De La Comida

Para Voluntarios:

- Food Forward - Se necesitan voluntarios para poner fin al desperdicio de alimentos y llevar frutas y verduras frescas a las personas en la comunidad de Los Ángeles. Visita: <https://foodforward.org/volunteer/>
- Banco de Alimentos Regional de Los Ángeles: Se necesitan voluntarios para la distribución de alimentos y deben registrarse en línea a través de <https://www.lafoodbank.org/volunteer>
- Our Big Kitchen Los Ángeles: Los voluntarios ayudan con una amplia gama de actividades de cocina, desde la preparación de alimentos y la coordinación de actividades grupales, hasta la limpieza, el empaquetado, la preparación y la distribución de alimentos. Obtén más información visitando: <https://www.obkla.org/how-you-can-help>
- Proyecto Angel Food: Ayuda con la entrega de comidas y asistencia en la cocina; Envía un correo electrónico a [volunteers@angelfood.org](mailto:volunteers@angelfood.org) si estás interesado. Para obtener más información, visita: <https://www.angelfood.org/delivery/volunteers/individuals-and-groups>

## Como Ayudar Sin Costo

Visita [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate) para más información sobre nutrición.



¿Sabías que puedes obtener mucha proteína de las plantas? Y además, generalmente es más económico que comprar productos de origen animal. Aquí tienes algunas excelentes fuentes de proteínas vegetales para probar en casa: lentejas, tofu, nueces, garbanzos (¡todos los tipos de frijoles!), brócoli, semillas, brotes, edamame, quinoa y verduras de hoja verde oscuro.



Intenta consumir azúcares añadidos con moderación. La Asociación Americana del Corazón recomienda limitar los azúcares añadidos a no más del 6% de las calorías diarias (aproximadamente 6-9 cucharaditas al día para mujeres/hombres). Para los niños, la recomendación es limitar la ingesta de azúcar a un máximo de 5 cucharaditas al día.

Los estadounidenses consumen en promedio alrededor de 3,400 mg de sodio al día. Sin embargo, las Directrices Dietéticas para los Estadounidenses recomiendan que los adultos limiten su ingesta a menos de 2,300 mg al día (equivalente a aproximadamente 1 cucharadita de sal de mesa). ¡Y Para los niños, es aún menos!

**Para controlar la ingesta de sal y azúcar, una buena regla general es limitar los alimentos procesados y fritos.**



Para recursos sobre cómo practicar una alimentación centrada en las plantas visita:

[www.rootedsantabarbara.org](http://www.rootedsantabarbara.org)

Para consejos y trucos sobre cómo navegar por alimentos saludables y asequibles en el supermercado visita: [www.kidsinnutrition.org/tips-tricks](http://www.kidsinnutrition.org/tips-tricks)

Para recetas saludables y amigables para niños visita: <https://www.kidsinnutrition.org/reci>

