

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 azucares añadidos con moderación. La American Heart Association recomienda limitar las azucares 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>

