

Información de Acceso a Alimentos de Sacramento

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 y servicios familiares de Sacramento | (916) 456-1980
 - Despensa de alimentos y proveedor de servicios: <https://www.sacramentofoodbank.org/food>
- Canasta de alimentos del centro de la ciudad: Banco de alimentos en la Iglesia Luterana de San Juan abierto al público
 - Ubicaciones de distribución de alimentos: <https://www.cdfb.org/locations>
- River City Food Bank: distribución de alimentos de emergencia y divulgación de Cal Fresh
 - BackSnacks: Alimentos saludables entregados a las escuelas y asistencia nutricional para personas médicaamente frágiles.
 - <https://rivercityfoodbank.org/get-help/>
- California Emergency Foodlink
 - El mapa muestra todos los programas de acceso a alimentos apoyados por Foodlink: <http://www.foodlink.org/network>
- Armario de comida del vecindario de Sierra Arden:
 - Sirve códigos postales: 95825, 95864, 95821, y 95815
 - Horas: 10:00 AM-11:45 AM el martes-viernes Y 4:00 PM-5:30 PM el jueves
 - Ubicación: Sierra Vista Community Church: 890 Morse Ave, Sacramento, CA 95864
 - Información: <https://www.sierravistacc.org/food-closet>
- Banco de alimentos de Manna: Viernes de 9:30 AM - 12:00 PM
 - 4840 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95838 | (916) 922-6442 | Requiere identificación
- Joey's Food Locker: Situado en Natomas High School 3301 Fong Ranch Road, Sacramento, CA 95834
 - Alimentos enlatados o secos gratis
 - Para más información: (916) 870-1659
 - Horas: 4:00 PM - 5:30 PM cada viernes
- Alimentos de emergencia y despensas de alimentos | 211 Sacramento
 - Haga clic en "Food Services": <https://www.211sacramento.org/211/guided-search/>
 - Encuentre comidas, comestibles, asistencia para gastos de alimentos y otros servicios



Comidas a domicilio (para personas mayores y/o confinados en el hogar) | 916-444-9533

- Comidas sobre ruedas por ACC Administration: <https://www.mowsac.org/our-meals/home-delivery/>
 - Comidas a domicilio para personas mayores del condado de Sacramento de 60 años o más que están confinados en su hogar debido a una enfermedad o recuperación, discapacidad u otras causas.
 - Comidas calientes a domicilio todos los días de la semana o caja de 5 comidas congeladas una vez por semana para calentar a su conveniencia.
- Lasagna Love: | <https://www.lasagnalove.org/request-a-meal/>
 - Instrucciones: <https://www.lasagnalove.org/request/>



Maneras para Aumentar Accesibilidad a Comida

Para voluntarios: Banco de alimentos de Sacramento: cada año, miles de miembros de la comunidad de gran corazón donan su tiempo para ofrecer a los habitantes de Sacramento que lo necesitan "una mano, no una limosna". Requisitos de voluntariado y calendario: <https://www.sacramentofoodbank.org/become-a-volunteer>

Para empresas y organizaciones sin fines de lucro: Solicite subvenciones a través de la Fundación Comunitaria de la Región de Sacramento: <https://www.sacregcf.org/nonprofits/foundation-directed-grantmaking/>



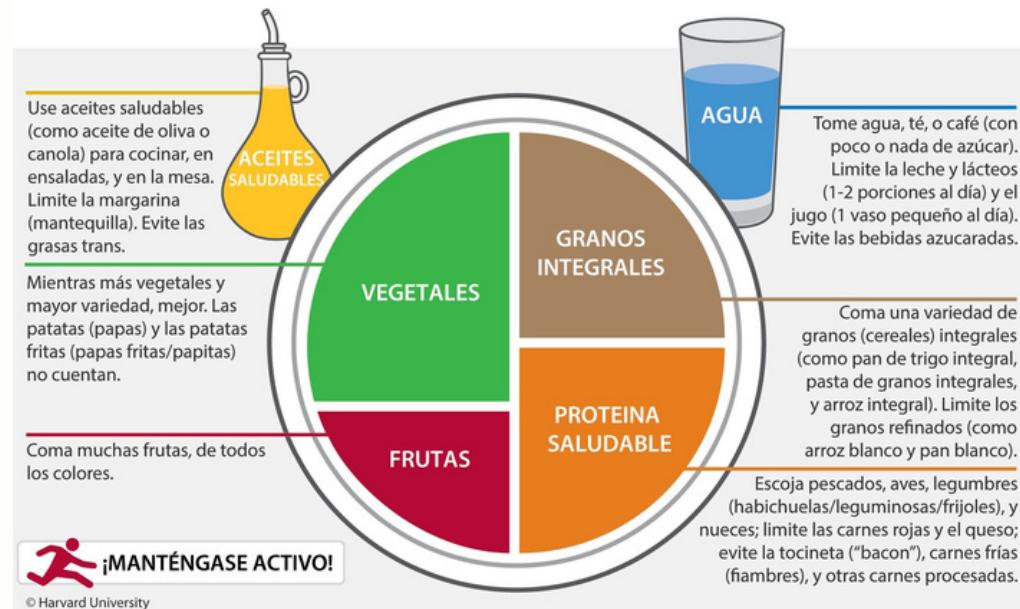
SACRAMENTO REGION
COMMUNITY
FOUNDATION

Educar y empoderar: ¡Aprender sobre la inseguridad alimentaria en su área y correr la voz es importante para crear conciencia! Aprende más aquí: [Environmental Justice Factbook: Access to Healthy Food -- Sacramento](#)

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



Trata de consumir azucares añadidos con moderacion. La [American Heart Association](#) recomienda limitar las azucares agregadas a no mas del 6% de las calorias al dia (alrededor de 6-9 cucharaditas para mujer/hombre). Para niños recomiendan limitar la cantidad de azucar que consumen a lo maximo 5 cucharaditas al dia.

Los Americanos promedio comen sobre 3.400 miligramos de sodio por dia. Sin embargo los [Dietary Guidelines for Americans](#) recomiendan que adultos limiten la cantidad por lo menos a 2.300 miligramos por dia (igual a una cucharilla de sal). !Para niños, es mucho menos!

Para administrar el consumo de sal y azucar, una buena regla de oro es limitar el consumo de las comidas fritas y procesadas.

?Sabias que puedes obtener mucha proteina de las plantas? Y normalmente es mas rentable que comprar productos de animales. Aqui hay unas buenas fuentes de proteina vegetal para probar y hacer en casa: tofu, nuezes, lentejas, garbanzos(todos tipos de frijoles!), brocoli, semillas, edamame, quinoa, y verduras de hojas verdes oscuras.



Para fuentes locales en como practicar alimentacion con plantas mas adelante: www.rootedsantabarbara.org

Para mas consejos y trucos en como navegar comida saludable y acesible en las tiendas de compra: www.kidsinnutrition.org/tips-tricks

Para mas recetas saludables para niños: [https://www.kidsinnutrition.org/recipes](http://www.kidsinnutrition.org/recipes)