

# Información de Acceso a Alimentos de Santa Bárbara

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.

## Comida y Provisiones Gratis para Familias y Niños:

- Banco de Comida de Santa Bárbara | (805) 967-5741 | 4554 Hollister Avenue, Santa Barbara, CA 93110
  - Ubicaciones: [www.foodbanksbc.org/get-help](http://www.foodbanksbc.org/get-help)
  - Aprende a incorporar más plantas a tu dieta: <https://www.facebook.com/FoodbankSBEspanol/>
- CalFresh: un programa suplementario que ayuda a familias con ingreso limitado para que compren la comida que necesitan para que mantengan buen salud.
  - [www.countyofsb.org/dss/services/food-aid/calfresh.sbc](http://www.countyofsb.org/dss/services/food-aid/calfresh.sbc)
- WIC: Un Programa Supplemental Especial de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC) proveen mamás de bajo-recurso y alto-riesgo con fondos para apoyar las familias.
  - [www.womeninfantschildrenoffice.com/apply-for-wic](http://www.womeninfantschildrenoffice.com/apply-for-wic)
- Ningún Niño con Hambre: comidas gratis para niños
  - [www.nokidhungry.org/find-free-meals](http://www.nokidhungry.org/find-free-meals)
- El Centro de Niño Escritor: una escuela preescolar terapéutica que proporciona educación de alta calidad a niños sin hogar y niños a riesgo en el Condado de Santa Bárbara, además apoyo de servicios amplios para sus familias.
  - (805)682-9585 | [www.storytellercenter.org](http://www.storytellercenter.org)
- Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP): ¡Una tarjeta de débito SNAP en los mercados de agricultores de California le puede dar el doble de dólares! (es decir: \$20 en comestibles por \$10)
  - [www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program](http://www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program)
- Sitios de distribución de alimentos gratuitos: <https://www.independent.com/2022/06/29/food-distribution-sites-in-santa-barbara/>
- Para recursos adicionales: [www.211santabarbaracounty.org/food](http://www.211santabarbaracounty.org/food)



<p><b>First Saturday</b>  <b>NEW!</b> Foodbank of Santa Barbara County                  Santa Maria Warehouse                  490 W Foster Rd. 8:30-10:30am 🚗</p> <p>Good Shepherd Pantry                  380 N Fairview Ave., Goleta. 9-10am                  walk-up beginning in July 🚶</p> <p>Grace Food Pantry                  3869 State St., Santa Barbara                  1st, 2nd, 4th Saturday, 9am 🚶</p> <p><b>Second Saturday</b>  <b>NEW!</b> Goleta Valley Community Center                  5679 Hollister Ave., Goleta.                  8:30-10:30am 🚗</p> <p><b>NEW!</b> Boys &amp; Girls Club                  901 N Railroad Ave., Santa Maria                  8:30-10:30am 🚶</p> <p>Grace Food Pantry                  see listing under first Saturday</p>	<p><b>Third Saturday</b>                  Goleta Valley Church                  595 N Fairview Ave. 8-10am 🚶</p> <p><b>NEW!</b> Franklin Elementary School                  1111 E Mason St., Santa Barbara                  8:30-10:30am 🚶</p> <p>Calvary Chapel                  2620 Santa Maria Way. 10-11am 🚶</p> <p>Allan Hancock College                  800 S College Dr., Santa Maria                  10am-1pm 🚗</p> <p><b>Fourth Saturday</b>                  Grace Food Pantry                  see listing under first Saturday</p> <p>Carpenteria Children's Project                  5201 8th St., 8:30-10:30am                  (4th Saturday beginning Sept. 25) 🚶</p> <p><b>Last Saturday</b>                  Lompoc High School                  515 W College Ave., 8:30-10:30am 🚗</p> <p><b>Every Saturday</b>                  Angel Food/Pacific Christian                  1217 S Blosser Rd., Santa Maria. 8:30-11:30am 🚗</p>
---	---

FoodbankSBC.org 🚶 - Walk-up 🚗 - Drive-thru While supplies last

## Comida Gratis en el Verano:

- Textea "FOOD" a 304-304 para información de comida gratis en el verano para tus hijos.
- Llama a la línea directa de USDA a 1-866-348-6479 para encontrar programas de servicios de comida en tu área.

## Entrega de Comida Gratis para los Ancianos o los Confinados a Casa:

- Para mayores, buscando entrega de provisiones durante COVID-19, llamar al 805-357-5761
- Comida del Corazón: proveen entrega de comida gratis para individuos recuperando de cirugía, enfermedad seria, o ellos que la salud les está fallando.
  - (805) 334-5292 | [www.sbfoodfromtheheart.com](http://www.sbfoodfromtheheart.com)
- Comida en Ruedas: proveen entrega de comida gratis para los ancianos y los Confinados a Casa.
  - (805) 683-1565 | [www.mealsonwheelssb.org](http://www.mealsonwheelssb.org)
- Bolsa Marron Entrega de Casa con el Banco de Comida de Santa Bárbara: entregan provisiones gratis y bolsas de productos agrícolas a ancianos que están confinados a su casa y/o no tiene apoyo social para buscar comida ellos mismos.
  - [www.foodbanksbc.org/programs/seniors](http://www.foodbanksbc.org/programs/seniors)



# Maneras para Aumentar Accesibilidad a Comida

Para voluntarios: Programa patio abundancia con el Banco de Comida de SB- El banco de comida obtiene productos agrícolas de patios, jardines, granjas, y huertos de árboles frutales en la área de Santa Bárbara y los redistribuyen a la comunidad que se encuentra con hambre e inseguridad alimentaria. -

[www.foodbanksbc.org/backyardbounty](http://www.foodbanksbc.org/backyardbounty)

Para negocios y sin fines de lucro: Aplica para becas a través de El condado de Santa Bárbara Acción de Comida - [www.sbfoundation.org/nonprofits/grant-opportunities](http://www.sbfoundation.org/nonprofits/grant-opportunities)



Comer comidas en fuente local: Una lista de negocios que compran sus productos agrícolas local - [www.ediblesantabarbara.com/sb-local-food](http://www.ediblesantabarbara.com/sb-local-food)

## Maneras para comer saludable sin costo adicional

Visita [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate](http://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.

**PROTEÍNA 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 moderacion. La American Heart Association recomienda limitar las azucares agregadas a no mas 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](http://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](http://www.kidsinnutrition.org/tips-tricks)

Para mas recetas saludables para niños: <https://www.kidsinnutrition.org/recipes>

