

# Recursos de comida en su comunidad

Condado de Lane

Este folleto le ayuda a aprender sobre los recursos en su comunidad, los cuales dan alimentos o ayuda para que usted haga durar su comida todo el mes.

Este folleto da información de cómo obtener acceso a programas y servicios como:

La página Internet de OregonHelps  
Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

WIC

Programas de Nutrición para Niños

Comidas de Emergencia

Jardinería

Gleaning

El Programa de Suplementos Alimenticios

Mercado de Agricultores



OSU College of Health and Human Sciences  
Extension Family and Community Health

---

# Recursos de Comida en su Comunidad

Condado de Lane

2011



OSU College of Health and Human Sciences  
Extension Family and Community Health

---



# Mercado de Agricultores

---

## LO BÁSICO

Los Mercados de Agricultores son lugares en donde los mismos agricultores le venden a usted directamente sus frutas, verduras y otros productos, en vez de vendérselos a través de una tienda. Cuando compra frutas y verduras de estos mercados, usted puede pagar menos o más de lo que usted paga en la tienda. Comprar en estos lugares apoya a los agricultores del área y le asegura que la mayoría de los productos son cosechas locales.

Algunos Mercados de Agricultores aceptan SNAP. Si usted recibe cupones del Mercado de Agricultores para mayores de 65 o a través del WIC (vea la página 6), puede usarlos en muchos de estos mercados en cualquier parte del estado.

Algunos de estos mercados **rebajan sus productos** al final del día o **donan lo que no vendieron** a las despensas de comida.

## *En dónde empezar*

Para saber si hay un Mercado de Agricultores en su vecindario, llame a la **Asociación del Mercado de Agricultores de Oregon**:

- 503-525-1035
- <http://oregonfarmersmarkets.org>



# Tabla de contenido

---

Introducción .....	5
OregonHelps Website (Página Internet de ayuda en Oregon).....	6
Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) .....	7
WIC .....	8
Programas de Nutrición para Niños .....	9
Comidas de Emergencia .....	10
Jardinería - siembras y cosechas .....	11
Gleaning (Reunión de cosechas).....	12
El Programa de Suplementos Alimenticios .....	13
Mercado de Agricultores .....	14



# El Programa de Suplementos Alimenticios

---

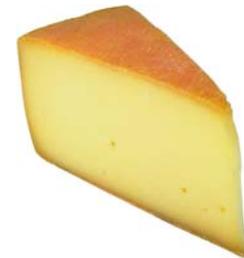
## LO BÁSICO

El programa de suplementos alimenticios provee cajas mensuales de comida para las personas mayores de 60 años de bajos ingresos, en algunas partes del Condado de Lane. Las cajas de comida incluyen latas, comida en cajas y queso.

### *En dónde empezar*

Para información sobre cómo recibir servicios del :

- 1-800-282-8096



# Gleaning

---

## LO BÁSICO

Gleaning es la reunión de cosechas que no se han usado, recogidas de los campos, huertos, tiendas y mercados. Algunos agricultores y dueños de tiendas le permiten a la gente reunir comida de sus negocios o propiedades. Esto se ha hecho por cientos de años.

Gleaning funciona mejor cuando un grupo de personas se organiza para reunir comida para ellos mismos y para compartir con el banco de comida o con los centros para mayores de edad. Gleaning es una buena manera de conseguir más comida para su familia y también para ayudar a otros que necesitan comida.

### *En dónde empezar*

Para saber en dónde hay un grupo de gleaning cerca a usted: Llame al **Banco de Comida de Oregon** (Oregon Food Bank) al 1-800-777-7427 y pregunte por una lista de programas de gleaning en su área.



# Introducción

---

Así esté usted trabajando, esté en la escuela o cuidando de una familia, es importante tener una buena nutrición y suficiente comida para estar saludable y ser productivo. Este folleto le ayuda a aprender sobre los recursos en su comunidad, los cuales dan alimentos o ayuda para que usted haga durar su comida todo el mes.

Algunos de los recursos nombrados en este libro pueden no estar disponibles para usted, dependiendo de los requisitos del programa. También, hay otros recursos de comida en su comunidad que no están nombrados en este libro. Si usted tiene preguntas acerca de estos u otros recursos de comida, por favor llame al:

**Food for Lane County:** 541-343-2822



**Los materiales fueron revisados por el Servicio de Extensión de Oregon State University, por el Departamento de Servicios Humanos de Oregon y por el personal del Banco de Comida de Oregon.**

Desarrollado por Anne Hoisington, © 2008 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA), por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Por favor póngase en contacto con la oficina de Extensión local. Para saber si Ud. califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.

# OregonHelps!

---

## LO BÁSICO

OregonHelps es una página en el internet que puede ayudarlo a averiguar si usted y su familia, pueden recibir ayuda de 28 servicios diferentes incluyendo comida, cuidado médico, vivienda y otros.

OregonHelps es gratis y confidencial. Cuando usted visita la página en el internet, usted no tiene que usar su nombre. OregonHelps no le da su información a nadie más.

### *En dónde empezar*

Visite esta página en el Internet: <http://www.oregonhelps.org/>

Nota: su biblioteca puede tener computadoras para usar sin costo alguno.



# Jardinería

---

## LO BÁSICO

Cosechar sus propias verduras y frutas es una manera de tener más comida para su familia. Usted puede sembrar semillas en una matera o en una parte de su jardín. Si usted no tiene espacio en la casa, hay otros lugares para sembrar en determinados vecindarios, donde usted puede tener su huerto gratis. En algunas partes cobran.

Hay clases que le pueden enseñar como cosechar comida para su familia y algunas que inclusive dan tierra y plantas. Los niños también pueden ayudar a plantar y a cuidar un pequeño huerto. Si recibe los beneficios de cupones para alimentos (SNAP/cupones), usted puede usarlas para comprar semillas y plantas para cultivar alimentos en cualquier tienda que acepte la tarjeta del "Oregon Trail Card."

### *En dónde empezar*

Llame a la oficina de **Especialistas en Jardinería y Horticultura** de cada condado:

- **Lane County Master Gardeners:** 541-862-4247
- **Food for Lane County:** 541-343-2822



# Comidas de Emergencia

---

## LO BÁSICO

Hay lugares que ofrecen comidas calientes o cajas de comida en caso de emergencia. Muchos sitios de comida de emergencia hacen parte del sistema del Banco de Comida de Oregon (Oregon Food Bank).

Las despensas de comida por lo general solo abren ciertos días a determinadas horas. Algunas piden identificación o tienen otros requisitos.

### *En dónde empezar*

Para saber en dónde conseguir este tipo de ayuda en su vecindario:

- **Food for Lane County:** 541-343-2822
- Llame al **1-800-SAFENET** (1-800-723-3638) para una lista de sitios en donde ofrecen comidas de emergencia.



# SNAP

---

## LO BÁSICO

El Supplemental Nutrition Assistance Program en Oregon (SNAP) puede ayudarlo a comprar comida. Si usted es elegible, usted obtendrá una tarjeta "Oregon Trail Card" que podrá usar en las tiendas de comida. Los billetes de Estampillas de Comida ya no se usan, ahora se usa la tarjeta.

Usted puede conseguir SNAP si:

- Usted trabaja tiempo completo o medio tiempo
- Usted no trabaja
- Usted está recibiendo ayuda del gobierno (Welfare) o de otros programas
- Usted es mayor de edad o discapacitado y recibe pocos ingresos
- Usted no gana suficiente dinero para alimentar a su familia

Si usted califica para el programa, usted recibirá beneficios dentro de los 30 días después de entregar la primera parte de la aplicación. En algunos casos, usted puede recibir los beneficios de SNAP más temprano, dentro de los 7 primeros días. Asegúrese de decir en el Departamento de Servicios Humanos (DHS) si usted necesitan los beneficios de SNAP pronto o si usted tiene otro tipo de emergencia.

### *En dónde empezar*

Para información sobre SNAP llame a Oregon SafeNet:

- 541-686-7878
- **1-800-SAFENET** (723-3638)



# WIC

---

## LO BÁSICO

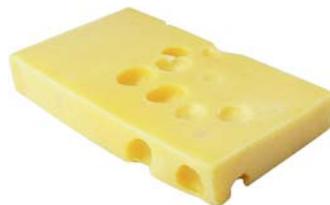
WIC es un “Programa de suplemento especial de nutrición para mujeres, bebés y niños”. WIC da “cupones” de comida para mujeres embarazadas y lactantes, para bebés y para niños menores de 5 años. Los padres de adopción temporal, los papás, los abuelos u otros que tengan la custodia de niños menores de 5 años pueden también calificar. Los cupones son para ciertas comidas como leche, queso, cereal, jugo, frijoles y crema de cacahuate.

WIC también da consejos de nutrición y apoyo a las madres lactantes. Algunas agencias de WIC dan cupones del “Mercado de Agricultores” los que usted puede usar para conseguir frutas y verduras en mercados específicos.

### *En dónde empezar*

Para información sobre cómo recibir servicios del WIC:

- 541-682-4202
- O llame al **1-800-SAFENET** (723-3638)



# Nutrición para Niños

---

## LO BÁSICO

Los programas con fondos del Departamento de Agricultura (USDA) que dan comida gratis o a bajo costo para niños, incluyen:

**El Programa Nacional de Desayunos y Almuerzos en las Escuelas.** Los estudiantes que califican reciben almuerzos gratis o a precios reducidos, y en algunas escuelas también reciben desayunos. La elegibilidad está basada en los ingresos de la familia.

**El Programa de Servicio de Comida en el Verano.** Algunos sitios de la comunidad ofrecen comida gratis a cualquier niño hasta los 18 años, durante los meses de verano cuando las escuelas están cerradas. La comida generalmente se sirve en lugares como parques, escuelas, centros comunitarios, iglesias y otros sitios en donde los niños se reúnen en el verano.

### *En dónde empezar*

- **Comida en las escuelas:** Generalmente las aplicaciones las envían a la casa durante el otoño. Para conseguir una copia de la aplicación o del menú mensual, póngase en contacto con la escuela de su niño.
- **Comida en el verano:** Llame al **1-800-SAFENET** (1-800-723-3638) desde junio hasta agosto para saber el sitio más cercano a usted. El programa no lo hay en todas las áreas.

