



# Alimentos *para* Todos

## Consiga Alimentos

### ALIMENTOS GRATIS SEMANALES

☎ 211 📄 [FoodLocator.SFMFoodBank.org](http://FoodLocator.SFMFoodBank.org)

Ofrecemos alimentos frescos semanales en muchos lugares de San Francisco y Marin. Llame para encontrar una despensa de alimentos gratis cerca de usted. Por favor lleve su identificación con foto y una prueba de su dirección si es que la dirección en su identificación no está actualizada.

¿*Quien es elegible?* Residentes de los condados de San Francisco y Marin.

### ALIMENTOS DE EMERGENCIA

☎ 211 📄 [FoodLocator.SFMFoodBank.org](http://FoodLocator.SFMFoodBank.org)

Si necesita asistencia alimentaria inmediata, puede ser elegible para recibir una provisión de alimentos de emergencia, suficiente para tres días.

¿*Quien es elegible?* Este servicio está destinado a situaciones de emergencia y está disponible una vez en un período de 12 meses.

### ALIMENTOS SUPLEMENTARIOS PARA ADULTOS MAYORES

☎ 211 📄 [FoodLocator.SFMFoodBank.org](http://FoodLocator.SFMFoodBank.org)

Los adultos mayores de bajos ingresos pueden ser elegibles para recibir una caja mensual de alimentos de calidad y de larga conservación como atún, frijoles, crema de cacahuete y verduras enlatadas. Los sitios de distribución están en San Francisco y Marin.

¿*Quien es elegible?* Personas mayores de 60 años de edad que califican según los requisitos específicos de ingresos; Llame para ver si es elegible.

## Conéctese con Servicios Disponibles

### ASISTENCIA PARA SOLICITAR CALFRESH

☎ (415) 767-5220 📄 [CalFresh.SFMFoodBank.org](http://CalFresh.SFMFoodBank.org)

CalFresh, anteriormente conocido como Estampillas para Comida, es un programa de asistencia nutricional para familias y personas de bajos ingresos. Los beneficios se depositan mensualmente en una tarjeta EBT, que funciona como una tarjeta de débito. La tarjeta EBT se puede utilizar para comprar alimentos en el supermercado, tiendas pequeñas e incluso mercados de agricultores (farmers markets). Recibir CalFresh no afecta el estado migratorio de los beneficiarios.

¡Llame al número de teléfono arriba para averiguar si puede calificar para CalFresh! El personal del Banco de Alimentos está listo para ayudarle con el proceso de solicitud.

### EDUCACIÓN NUTRICIONAL

📄 [sfmfoodbank.org/NutritionEd](http://sfmfoodbank.org/NutritionEd)

¿Quiere comer mejor, pero no sabe por dónde empezar? Visite [www.EatFresh.org](http://www.EatFresh.org) para recetas saludables, sabrosas, y rápidas que usan muchos de los alimentos distribuidos en nuestras despensas semanales. También encontrará consejos para hacer compras con un presupuesto limitado.

Necesitamos voluntarios para nuestro programa de Educación Nutricional. Si está interesado/a, contacte al (415) 282-1907 x373.

## Ayude a la Comunidad

### HAGASE VOLUNTARIO

☎ (415) 282-1900 x244 📄 [SFMFoodBank.org/Volunteer](http://SFMFoodBank.org/Volunteer)

¡Haga una diferencia práctica! Cuando elige ser voluntario con el Banco de Alimentos en San Francisco o en Marin, ayudará a organizar y empaquetar alimentos para las despensas, los programas de bocadillos para niños y los comedores comunitarios. Los niños son bienvenidos en los fines de semana.

### DONE ALIMENTOS

☎ (415) 282-1907 x350 📄 [SFMFoodBank.org/Food-Fund-Drives](http://SFMFoodBank.org/Food-Fund-Drives)

Organice un Food & Fund Drive (una colección de alimentos) con su oficina, escuela, club u organización religiosa. Es una gran manera de aumentar la conciencia sobre el hambre y movilizar a su comunidad para juntar alimentos para nuestros vecinos necesitados.

### DONE FONDOS

☎ (415) 282-1907 x249 📄 [SFMFoodBank.org/Donate](http://SFMFoodBank.org/Donate)

Su apoyo generoso garantiza que el Banco de Alimentos de SF-Marin pueda entregar alimentos frescos y nutritivos a los vecinos que lo necesitan.

Banco de alimentos SF-Marin • 900 Pennsylvania Ave. 94107 • (415) 282-1900  
[SFMFoodBank.org](http://SFMFoodBank.org) • [info@SFMFoodBank.org](mailto:info@SFMFoodBank.org) • [f](https://www.facebook.com/SFMFoodBank) [@SFMFoodBank](https://www.instagram.com/SFMFoodBank)

El Banco de Alimentos no discrimina ilegalmente a base de raza, color, religión, credo, origen nacional, ascendencia, ciudadanía, edad, genero, discapacidad mental o física, estado de veterano, estado civil o preferencia sexual.