

# Recursos de Comida



	<b>2-1-1 San Diego</b>	<b>Mujeres, bebés y niños pequeños (WIC)</b>	<b>CalFresh (“Cupones para alimentos”)</b>	<b>¡Más Fresco!</b>	<b>Bancos de alimentos de San Diego</b>
<u>¿Qué es?</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un servicio telefónico gratuito de 24 horas, en más de 200 idiomas.</li> <li>• Les conecta con programas de ayuda, incluyendo CalFresh, bancos de alimentos y WIC.</li> <li>• ¡Hay muchos otros recursos disponibles!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporciona suplementos alimenticios y educación sobre nutrición.</li> <li>• Diseñado para:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mujeres embarazadas con bajos ingresos, lactantes y no lactantes posparto.</li> <li>○ Bebés y niños hasta la edad de cinco años.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirve a personas con bajos recursos que cumplen con los requisitos federales de ingresos.</li> <li>• Facilita beneficios mensuales para comprar alimentos.</li> <li>• Proporciona tarjetas electrónicas de transferencia de beneficios (EBT) para usar en tiendas de alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponible para familias con CalFresh.</li> <li>• Colaboración con Northgate Gonzalez Markets en los condados de San Diego, LA, Orange, y pronto en Riverside.</li> <li>• Gane incentivos adicionales en dólares cuando compre frutas y vegetales con CalFresh EBT.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuyen comida a aquellos que lo necesiten, en 183 lugares de distribución por todo el condado.</li> <li>• Disponible para todo el mundo. No se necesita presentar ID o documentación.</li> </ul>
<u>Servicios destacados</u>	<b>Hable con una persona en vivo. Le pueden conectar con muchos recursos locales disponibles.</b>	<b>Ayuda financiera para comida, dirigido a madres, bebés y niños. Apoyo de lactancia materna.</b>	<b>Reciba apoyo financiero mensual para comprar comida.</b>	<b>Apoyo financiero adicional dirigido a las familias de CalFresh, para comprar frutas y vegetales.</b>	<b>Comida, frutas y vegetales frescos gratuitos. Múltiples lugares de distribución.</b>
<u>Cómo contactar</u>	<b>Marque “2-1-1”</b> <a href="http://211sandiego.org">http://211sandiego.org</a>	(800) 500-6411 <a href="http://sandiegowic.org">http://sandiegowic.org</a>	(866) 262-9881 Solicite en: <a href="http://www.benefitscal.org">http://www.benefitscal.org</a>	Solicite en (videos in Spanish and English): <a href="http://www.masfresco.org">http://www.masfresco.org</a>	(866) 350-FOOD (3663) <a href="http://sandiegofoodbank.org/programs/">http://sandiegofoodbank.org/programs/</a>