


CAMBRIDGE

Guía de Recursos Alimentarios

- 
- | | |
|-----|-------------------------------------|
| 2 / | Recursos alimentarios de un vistazo |
| 3 / | Despensas de alimentos |
| 4 / | Comidas comunitarias gratuitas |
| 5 / | Lista de tiendas de SNAP & WIC |
| 6 / | Mercados de agricultores |
| 7 / | Para adultos mayores |
| 9 / | Más recursos |



Cambridge
Public Health
Department



CAMBRIDGEPUBLICHEALTH.ORG/CIM | ACTUALIZADO EN JUNIO DE 2023

Recursos alimentarios

DE UN VISTAZO

Solicitar SNAP (programa de asistencia alimentaria)

SNAP proporciona dinero cada mes, que puede usar para comprar alimentos en la tienda. Para solicitar SNAP, o para ver si es elegible, comuníquese con el CEOC al 617-868-2900 o visite ceoccambridge.org. CEOC también ayuda con necesidades de vivienda, seguro de salud, preparación gratuita de impuestos y más. Los programas se ofrecen en una variedad de idiomas.

Solicitar WIC (programa de asistencia alimentaria para cuidadores)

WIC es un programa gratuito que ayuda a las familias con niños menores de cinco años a acceder a alimentos saludables y aprender a comer bien. Para solicitarlo, llame al 617-575-5330 o visite rebrand.ly/cambfoodguide-WIC.

Usar SNAP para comprar en línea

Ahora puede usar SNAP para comprar alimentos en línea en The Daily Table, Stop & Shop, Amazon, BJ's y Walmart. The Daily Table ofrece entrega gratuita dentro de las 2 millas de su ubicación desde Central Square al realizar un pedido en línea. Para obtener la información más actualizada sobre dónde comprar alimentos en línea con SNAP, visite mass.gov/snap-online-purchasing-program.

Double Up Food Bucks (programa de descuentos para alimentos)

The Daily Table en Central Square ofrece un 50 % de descuento en todas las frutas y verduras al comprar con su tarjeta EBT, ¡hasta \$5 por día! Visite dailytable.org para obtener más información.

Healthy Eats Home Delivery (programa de entrega de alimentos)

El programa Food For Free's Healthy Eats Home Delivery (entrega de despensa de alimentos) lleva cajas de comestibles a los hogares de los residentes de Cambridge que califican y que no pueden acceder a las despensas de alimentos tradicionales debido a una enfermedad o discapacidad y no tienen familiares o cuidadores que puedan ayudarlos con las compras. Los solicitantes menores de 80 años deben proporcionar una referencia médica que explique la discapacidad o impedimento que impide el acceso a las despensas de alimentos locales, y la falta de un cuidador que pueda ir a una despensa de alimentos en su nombre. Los participantes no quedarán inscritos si no presentan un justificante médico. Se aplican restricciones de ingresos. Para solicitarlo, llame al 617-465-0267 o visite rebrand.ly/cambfoodguide-HealthyEats.

Sitios de comidas de verano para jóvenes

El Programa de Alimentos de Verano de Cambridge ofrece comidas gratuitas y nutritivas a los residentes de Cambridge menores de 18 años. No se requiere identificación para recoger las comidas y se ofrecen opciones vegetarianas y no vegetarianas en todos los sitios de comidas. Para más información, visite cambridgema.gov/Services/summerfoodprogram.

MyPlate (educación nutricional)

MyPlate ofrece una guía de nutrición fácil de seguir, que incluye recetas y consejos para ahorrar dinero mientras hace las compras. Para obtener más información, visite myplate.gov.

Despensas de alimentos

La información sobre ubicación y horarios puede cambiar y los programas pueden tener restricciones de elegibilidad. Sugerimos verificar todos los detalles directamente con los programas.

Cambridge Economic Opportunity Committee (CEOC)

11 Inman St., 617-868-2900
Martes y jueves de 10 a.m. a 2 p.m.
rebrand.ly/foodpantry-CEOC

Cambridge Economic Opportunity Committee (CEOC)

266A Rindge Ave., 617-686-2900
Lunes y miércoles de 2 a 6 p. m.
rebrand.ly/foodpantry-CEOC

St. James Episcopal Church / Helping Hand Food Pantry

1991 Mass Ave., 617-547-4070
2º y 4º sábado del mes de 9 a 11 a.m.
rebrand.ly/foodpantry-StJames

Mass Ave Baptist Church / Project Manna

146 Hampshire St., 617-868-4853
3º sábado del mes, 8 a.m. (hasta agotar existencias)
rebrand.ly/foodpantry-ProjectManna

East End House

105 Spring St., 617-876-4444
Martes y viernes, de 1 a 2 p.m.
rebrand.ly/foodpantry-EastEndHouse

St. Paul Parish

29 Mt. Auburn St., 617-491-8400
Sábado de 10 a.m. a 11 a.m.
rebrand.ly/foodpantry-StPauls

Cambridge Community Center

5 Callender St., 617-547-6811
De martes a viernes, de 1 p.m. a 3 p.m.
rebrand.ly/foodpantry-CCC

St. Paul AME Church / Elnora Yard Food Pantry

85 Bishop Allen Dr., 617-661-1110
Miércoles de 3 a 5 p.m.;
jueves de 12 a 2 p.m.
rebrand.ly/foodpantry-ElnoraYard

Margaret Fuller Neighborhood House

71 Cherry St., 617-547-4680
Miércoles de 4 a 6:30 p.m.; jueves de 2 a 5 p.m.; Viernes de 9 a.m. a 12 p.m.; sábado de 10 a.m. a 1 p.m.
rebrand.ly/foodpantry-MFNH

Salvation Army

402 Mass Ave., 617-547-3400
Lunes, miércoles y viernes de 11 a.m. a 3 p.m. (También disponible de lunes a viernes con previa cita)
rebrand.ly/foodpantry-SalvationArmy

Comidas comunitarias gratuitas

La información sobre ubicación y horarios puede cambiar y los programas pueden tener restricciones de elegibilidad. Sugerimos verificar todos los detalles directamente con los programas. Todas las comidas son gratis a menos que se especifique lo contrario.

Faith Lutheran Church / Faith Kitchen

311 Broadway, 617-354-0414
2.º y último martes del mes, 6:30 p.m.
rebrand.ly/meal-FaithKitchen

Salvation Army

402 Mass Ave., 617-547-3400
Todos los días, de 12:00 a 1:00 p.m.
rebrand.ly/meal-SalvationArmy

Harvard Square Churches Meal Program

0 Garden St., 617-966-6217
Jueves, 5 p. m.
rebrand.ly/meal-HarvardSqChurches

Mass Ave Baptist Church / Project Manna

146 Hampshire St., 617-868-4853
Lunes de 1:30 a 2:30 p.m.
rebrand.ly/meal-ProjectManna

St. Bartholomew's/MIT Community Dinner

239 Harvard St.
1º y 3º miércoles del mes, 5:00 p.m.

Hope Fellowship Church

16 Beech St. (entrada por el sótano en Orchard St.), 617-868-3261
Domingos de 4:00 a 5:30 p.m.
rebrand.ly/meal-HopeFellowshipChurch

Food Not Bombs

1 Central Sq. (Carl Barron Plaza)
Sábado de 1 a 3 p.m.
rebrand.ly/meal-FoodNotBombs

First Korean Church / Loaves & Fishes Meal Program

35 Magazine St., 617-491-1474
Sábado, 5:30 p.m.
rebrand.ly/meal-LoavesAndFishes

Material Aid & Advocacy Program (MAAP)*

5 Longfellow Park
Martes y jueves, de 9 a.m. a 3 p.m.
rebrand.ly/meal-MAAPMA

First Church Cambridge / The Friday Café

11 Garden St., 617-547-2724
Viernes de 12 a 3 p.m.
rebrand.ly/meal-FridayCafe

The Outdoor Church

Bolsas de almuerzo: Porter Sq. T Station los domingos de 9 a 10:30 a.m., harvard Sq. los domingos de 2:30 a 5:00 p.m. y sábados de 1:30 a 4:30 p.m.
Refrigerios y agua: Harvard Sq. y Central Sq. los jueves de 3:30 a 5:30 p.m.
rebrand.ly/meal-OutdoorChurch

Tuesday Meals at First Parish

3 Church St., 617-876-7772
Martes de 3:30 a 6:30 p.m.
rebrand.ly/meal-FirstParish

St. Peter's Church / CommonCare

13 Sellers St., 617-547-7788
Las fechas varían, de 4:30 a 5:30 p.m.
rebrand.ly/meal-CommonCare



Lista de tiendas de SNAP & WIC

Esta es una lista de todas las tiendas en Cambridge donde se pueden usar sus beneficios de SNAP (asistencia alimentaria) y WIC (asistencia alimentaria para cuidadores). Todas las tiendas enumeradas aceptan SNAP. Las tiendas con (WIC) también aceptan WIC.



Escanéame para verlas en un mapa

Agassiz

City Market: 1695 Massachusetts Ave.
Harvard University Farmers Market

Cambridgeport

Central Convenience: 468 Mass Ave.
Charles River Farmers Market @ Morse School
CVS: 624 Mass Ave. (WIC)
First United Market: 271 Brookline St.
Star Variety: 4 Central Square
Target: 564 Mass Ave.
Trader Joe's: 748 Memorial Drive
Walgreens: 330 River St. (WIC)
Whole Foods Market: 340 River St. (WIC)

Cambridge Highlands

CVS: 215 Alewife Brook Pkwy (WIC)
Trader Joe's: 211 Alewife Brook Pkwy
Whole Foods Market: 200 Alewife Brook Pkwy

East Cambridge

Seafood Market: 484 Cambridge St.
CVS: 100 Cambridge Pl.
Luigi's Variety: 520 Cambridge St.

Mid-Cambridge

7-Eleven: 275 Prospect St.
Broadway Marketplace: 468 Broadway
CVS: 1426 Mass Ave.
Harvard University Farmers Market
Whole Foods Market: 115 Prospect St. (WIC)

Neighborhood Nine

Walgreens: 1740 Mass Ave.

North Cambridge

7-Eleven: 2245 Mass Ave.
CVS: 36 White St.
Ferro's Foodtown: 336 Rindge Ave. (WIC)
Friendly Corner Convenience: 2408 Mass Ave.
FoodLand: 2234 Mass Ave.
Pemberton Fruit Orchard: 2225 Mass Ave.
Speedway: 2055 Mass Ave.
Star Market: 49 White St. (WIC)
Target: 822 Somerville Ave.
LA Market: 2362 Mass Ave.
Sheger Market: 2370 Mass Ave.

The Port / Area 4

7-Eleven: 600 Technology Sq.
Central Square Farmers Market
H Mart: 581 Massachusetts Ave.
International Convenience: 102 Columbia St.
Walgreens: 625 Mass Ave.
Columbia Market: 151 Columbia St.

Riverside

The Daily Table: 684 Mass Ave.
Western Market: 317 Western Ave.
7 Eleven: 750 Mass Ave.

West Cambridge

Charles River Farmers Market at the Charles Hotel
Star Market: 699 Mount Auburn St. (WIC)

Wellington-Harrington

Al Bara Market: 304 Prospect St.
Dollar General: 1030 Cambridge St.
Fernandes Market: 873 Cambridge St. (WIC)
Hampshire Market: 117 Hampshire St.
Quick Food Mart: 1253 Cambridge St.

Somerville Stores on the Cambridge Border

Market Basket: 400 Somerville Ave. (WIC)
Star Market: 14 McGrath Hwy & 275 Beacon St (WIC)
Whole Foods Market: 45 Beacon St. (WIC)

AHORRE DINERO EN LOS

Mercados de agricultores

Usar SNAP en los mercados de agricultores

Use SNAP para comprar artículos saludables como leche, pan, huevos, carne, pescado, frutas y verduras. ¡También puede comprar semillas y plantas de frutas y verduras!



SNAP Match hasta \$15 por visita

Gaste \$15 con SNAP y obtenga \$15 adicionales gratis para usar en el mercado en artículos elegibles de SNAP. Disponible solo en los mercados de agricultores de Central Square, Kendall Square y la Universidad de Harvard. P-EBT Match también está disponible en Kendall Sq.

Use HIP por un extra de entre \$40 y \$80 al mes

El Programa de Incentivos Saludables (HIP) le da entre \$40 a \$80 gratis por mes (dependiendo del tamaño de la familia) para gastar en frutas y verduras en los mercados de agricultores. Si tiene SNAP, ya está inscrito/a en HIP y este dinero se agrega automáticamente a su tarjeta cada mes.



WIC y Senior Farmers Market Coupons

El Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores proporciona cupones a las familias que reciben WIC y a las personas mayores elegibles, que se pueden canjear en los mercados de agricultores participantes. Para más información, llame a:

- Oficina WIC de Cambridge: 617-665-3750
- Somerville-Cambridge Elder Services: 617-628-2601

Para acceder a la información más actualizada sobre los mercados agrícolas en Cambridge, visite: rebrand.ly/CambFarmersMarkets.

Encuentre un mercado de agricultores de Cambridge

Central Square Farmers Market

76 Bishop Allen Drive
Lunes de 12 a 6 p.m.
15 de mayo de 2023-20 de nov. de 2023
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons

Harvard University Farmers Market

Science Center Plaza
Martes de 11:30 a.m. a 5:30 p.m.
20 de junio de 2022-31 de octubre de 2023
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons



Charles River Farmers Market at the Charles Hotel

1 Bennett Street
Viernes de 12 a 6 p.m.; domingos de 10 a.m. a 3 p.m. Abierto todo el año (en interiores de diciembre a abril)
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

Charles River Farmers Market at the Morse School

40 Granite Street
Sábados de 10 a.m. a 2 p.m.
4 de junio de 2023-20 de noviembre de 2023
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

Kendall Square Farmers Market Canal District Kendall Square

Jueves de 12 pm a 6 pm
11 de mayo de 2023- 16 de noviembre de 2023
SNAP, SNAP y P-EBT Match, HIP, WIC & Senior coupons

Escanéame para verlos en un mapa

Asistencia alimentaria y nutricional

PARA LOS MAYORES DE 60 AÑOS

Comidas para adultos mayores

Cambridge Citywide Senior Center

[806 Mass Ave.](#)

El Cambridge Citywide Senior Center (806 Mass Ave.) ofrece comidas de lunes a jueves de 11:30 a. m. a 12:15 p. m. para residentes de Cambridge mayores de 60 años. Las reservas deben realizarse antes de las 11 a. m. dos días hábiles antes llamando al 617-349-6047. Las comidas son gratis, pero se solicita una donación de \$3. Para obtener más información sobre las comidas y otros programas que se ofrecen en los Centros para personas mayores de Cambridge, visite: rebrand.ly/cambfoodguide-COA.

Miller's River Apartments

[15 Lambert St.](#)

El complejo residencial provee cenas cada jueves a las 4:30 p.m. El cupo es limitado para 30 personas. Para hacer reservaciones, favor de llamar al coordinador de servicios de residentes de Miller's River: 617-499-7155. Los participantes que no residan en el complejo deberán ser mayores de 60 años.

MAPS

[1046 Cambridge St.](#)

Massachusetts Alliance for Portuguese Speakers ofrece almuerzos de lunes a jueves al medio día. Los participantes deberán ser mayores de 60 años. Para mayor información llamar al 617-864-7600.

Kate's Cafe at S&S

[1334 Cambridge St.](#)

Somerville-Cambridge Elder Services ofrece un evento social mensual para adultos mayores de la comunidad LGBT, sus amigos y cuidadores. Se ofrece cena el cuarto miércoles de cada mes a las 6:00 p.m. Favor de llamar al 617-628-2601 para registrarse. Se recomienda una donación de \$8 dólares. El costo para personas menores de 60 años es de \$20 dólares.

Asistencia alimentaria y nutricional

PARA LOS MAYORES DE 60 AÑOS

Somerville-Cambridge Elder Services (SCES) ofrece los siguientes servicios de nutrición para ayudar a las personas mayores y jóvenes con discapacidades a mantenerse saludables e independientes en el hogar. Los participantes deben ser residentes de Cambridge o Somerville y tener 60 años o más, o el cónyuge de alguien que recibe servicios. Pueden aplicarse restricciones de ingresos. Algunos programas pueden tener un costo pequeño.

Meals on Wheels

Ofrece comidas nutritivas al mediodía, al atardecer y al fin de semana.

Commodity Supplemental Food Program (CSFP)

Proporciona dos bolsas de comestibles el primer martes de cada mes por la mañana.

Orientación nutricional

Proporciona educación nutricional y orientación por parte de un dietista registrado.

Suplementos nutricionales

Bebidas suplementarias a bajo costo.

Cupones del mercado de agricultores

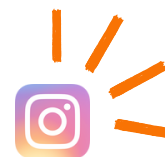
Los agricultores comercializan cupones entregados a varios sitios de alojamiento y comida para personas mayores.



¡Escanéame!

Para más información sobre los programas de nutrición de Somerville-Cambridge Elder Services (SCE), llame al 617-628-2601, visite: rebrand.ly/cambfoodguide-sces-nutrition, o escanee el código QR que se encuentra en esta página.

Más recursos útiles



@CambMotion

Find It Cambridge

Find It Cambridge es un recurso en línea que lo ayuda a encontrar fácilmente las actividades, los servicios y los recursos que busca en Cambridge. Visite finditcambridge.org.

Guía de servicios para personas sin hogar de Cambridge

Encuentre información sobre programas y servicios para personas y familias sin hogar en Cambridge. Obtenga más información en rebrand.ly/CambHomelessServices.

Cambridge Multi-Service Center for the Homeless

El Centro de Servicios Múltiples para Personas sin Hogar atiende las necesidades de las personas y familias sin hogar en Cambridge, y las personas en Cambridge que se enfrentan al desalojo. El Centro de Servicios Múltiples se encuentra en 362 Green St., 1st floor. Llame al 617-349-6340 para más información.

Membresías de precio reducido de Bluebikes (bicicletas compartidas)

Las membresías de precio reducido de Bluebikes (bicicletas compartidas) están disponibles para las personas que tienen SNAP, MassHealth o son elegibles para la mayoría de otras formas de asistencia pública. Para obtener más información o inscribirse, visite rebrand.ly/ReducedPriceBluebikes. Si tiene preguntas o desea ayuda para inscribirse, envíe un correo electrónico a cambridgeinmotion@challiance.org.

Agua corriente de Cambridge

El agua corriente de Cambridge es segura, económica y le ayuda a sentirse bien durante todo el día. Los llenadores de botellas de agua están disponibles en espacios públicos de toda la ciudad, lo que facilita mantenerse hidratado sin importar dónde se encuentre. Para obtener más información sobre el agua corriente de Cambridge, visite rebrand.ly/WickedGoodWater.

Para ver esta guía en inglés

Para ver esta guía en inglés, visite rebrand.ly/cambfoodguide o escanee el código QR:



¡Escanéame!



¿Tiene actualizaciones o preguntas?

Si tiene alguna actualización o corrección para esta guía, envíenos un correo electrónico a cambridgeinmotion@challiance.org.