

Alimentos y nutrición



En esta sección usted encontrará información sobre:

- **Consejos sobre alimentos y nutrición**
- **Cupones de Alimento**
- **Programas de distribución de alimentos en reservaciones indígenas**
- **Food Plus: Programa de productos alimenticios suplementarios**
- **WIC: Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños**
- **Programa de nutrición del mercado agrícola de Arizona**
- **Comidas para Niños**
 - Programas escolares de desayuno y almuerzo
 - Programa de alimentos en el verano
 - Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos
 - Programa Kids Café
- **Programa de alimentos Brown Bag para adultos mayores: Cooperativas para la compra de alimentos**
- **Comidas y alimentos de emergencia**
 - Bancos de alimentos
 - Comedores públicos
 - Otros recursos de asistencia alimenticia
- **Jardinería comunitaria**
- **Extensión cooperativa de Arizona**

Para obtener más información sobre:

Centros para adultos mayores / Centros de nutrición y comidas enviadas a la casa para adultos mayores, vea las pág. 6.

Consejos sobre alimentos y nutrición

- Brinde a su familia alimentos saludables y en porciones adecuadas. Para cuidar mejor la salud y el bolsillo de la familia, reduzca la cantidad de bocadillos y de refrescos y concéntrese en los alimentos nutritivos. Prepare comidas sin carne o trate de reducir el consumo de carne.
- Considere los requisitos de elegibilidad para recibir almuerzos gratuitos o de bajo costo o comidas para niños en edad escolar.
- Reduzca la cantidad de comidas fuera del hogar. Prepare almuerzos que los miembros de su familia puedan llevar al trabajo o la escuela.
- Organice cenas con amigos en una casa (cada uno puede llevar un alimento) en lugar de ir a un restaurante.
- Beba agua en vez de refrescos o jugos azucarados.
- Planifique menús basados en las ofertas de la semana o en los alimentos de la temporada.
- Utilice los cupones y las ofertas especiales sólo para comprar alimentos que normalmente compraría.
- Preste atención al cajero cuando le cobra los productos. Pueden cometerse errores, especialmente con los artículos en oferta.
- Compre los productos de marcas menos conocidas.
- Prepare su propia comida y elimine los gastos extras de las comidas rápidas. Aumentará la nutrición y reducirá los gastos.
- Si es posible, cultive algunos vegetales. Si no tiene espacio en el jardín, pruebe cultivar vegetales en recipientes.

Consejos proporcionados por la Extensión cooperativa de Arizona (vea la pág. 49)

Programa de Cupones de Alimento

(Food Stamp Program)

Descripción del programa

Los Cupones de Alimento son fondos que pueden utilizarse para comprar alimentos nutritivos. Para muchas familias, los Cupones de Alimento representan sólo una parte del presupuesto alimenticio; es necesario gastar también algo de dinero en efectivo para comprar alimentos suficientes para un mes. Todos los participantes reciben sus beneficios de Cupones de Alimento a través de una tarjeta EBT (tarjeta de transferencia electrónica de beneficios) llamada QUEST. Puede utilizar la tarjeta en los supermercados o mercados que la aceptan, de la misma manera que usaría su tarjeta de crédito o débito.

Información de elegibilidad

Puede ser elegible para recibir los Cupones de Alimento si usted y su grupo familiar*:

- reúnen los requisitos de ingresos y recursos
- son ciudadanos estadounidenses o inmigrantes legales calificados y residentes de Arizona

*Un "grupo familiar" puede estar formado por una persona que vive sola o por un grupo de personas (dos o más) que viven juntas y compran y preparan las comidas en forma conjunta.

Si su grupo familiar califica, la cantidad de cupones de comida que recibirá dependerá del número de personas que vive en su casa y de los ingresos mensuales disponibles después de realizar ciertas deducciones.

Si su grupo familiar es categóricamente elegible para recibir los Cupones de Alimento, los recursos no se contabilizarán.

Para determinar la elegibilidad se tienen en cuenta ciertos recursos.

Ejemplos de los artículos que no se tienen en cuenta:

- Bienes personales y vivienda
- Vehículos que no sean de recreación

Ejemplos de los artículos que se tienen en cuenta:

- Dinero
- Saldos de las cuentas bancarias
- Acciones

Todos sus activos contables se suman y el total debe ser inferior a \$2,000. Si su hogar tiene un miembro discapacitado o de 60 o más años, puede tener hasta \$3,000 en activos contables. Como condición para ser elegible, el miembro del hogar elegido como jefe de hogar deberá trabajar 20 horas semanales. Las actividades laborales aceptadas incluyen: trabajo sin remuneración, trabajo remunerado y actividades voluntarias para sumar un total de 20 horas semanales. Para una definición de actividad laboral, vea la pág. 29.

Si usted vive en los condados de Maricopa o Pima y está desempleado, tiene entre 18 y 50 años de edad, no tiene dependientes y puede trabajar, sólo será elegible para recibir los Cupones de Alimento por tres meses, en un período de tres años, a menos que trabaje o realice servicios voluntarios durante 20 horas o más por semana.

Una vez que haya comenzado a recibir los Cupones de Alimento puede comunicarse con el Centro de Comunicaciones de la Oficina administrativa de asistencia familiar para informar cualquier cambio y conocer otros datos importantes sobre sus beneficios.

Centro de comunicaciones de la FAA:

En el condado de Maricopa	602-542-9935
Fuera del condado de Maricopa	1-800-352-8401

Cómo presentar su solicitud

Podrá recoger una solicitud en la Oficina administrativa de Asistencia Familiar (FAA) local del Departamento de Seguridad Económica (DES) o puede llamar y se la enviarán por correo. En los siguientes sitios web podrá descargar una solicitud y otros formularios para los Cupones de Alimento. Si no tiene dinero y necesita ayuda de inmediato, infórmele al personal cuando presente su solicitud. Podrá recibir Cupones de Alimento en siete días.

Documentación necesaria

Para verificar si califica, deberá presentar ciertos documentos. Éstos se mantendrán en forma confidencial e incluyen:

- Números del Seguro Social de todos los miembros del grupo familiar, incluidos los niños.
- Identificación (licencia de conducir, certificado de nacimiento o comprobante de inmigrante calificado).
- Comprobante de los ingresos (recibos de sueldo, cartas de aprobación del Seguro Social, seguro por discapacidad, desempleo, pensiones, retiro).
- Facturas de servicios públicos y recibos de alquiler o hipoteca.
- Cuentas médicas (si tiene 60 años o más o está discapacitado).
- Resúmenes de cuentas bancarias actuales.

Dónde presentar su solicitud

Oficinas a nivel estatal de DES/FAA (vea la pág. 90)

1-800-352-8401
Naciones Navajo y Hopi
1-800-819-3046

Reactivación de la Tarjeta EBT para Cupones de Alimento y
602-542-3451
Servicios de traducción al español para Cupones de Alimento

También puede descargar una solicitud en:
www.arizonaselfhelp.org o www.asdes.gov/faa

Nota: Si actualmente recibe Cupones de Alimento, puede ser elegible para recibir un descuento en su cuenta de teléfono (vea el Programa Lifeline, en la pág. 80).

Programas de distribución de alimentos en reservaciones indígenas

(Food Distribution Programs On Indian Reservations, FDPIR)

Descripción del programa

Este programa ofrece una caja mensual de alimentos variados en vez de los Cupones de Alimento. Aproximadamente se proveen 70 libras mensuales por persona.

Información de elegibilidad

Debe reunir los requisitos de ingresos y vivir en las Reservaciones indígenas que participan. Para obtener información sobre los requisitos de ingresos, comuníquese con uno de los siguientes proveedores.

Dónde presentar su solicitud

Para obtener más información sobre la solicitud de FDPIR, llame al Programa de distribución de alimentos más cercano.

Parker	928-669-1283
Sacaton	520-562-3849
Whiteriver	928-338-4964
Window Rock	928-871-6537
Sells	520-383-6275
Yuma	760-572-0740
San Carlos	928-475-2303

Food Plus: Programa de productos alimenticios suplementarios

Descripción del programa

Este programa proporciona un paquete mensual suplementario de alimentos que incluye carnes enlatadas, cereales, frutas, vegetales, jugos, quesos, arroz y frijoles secos.

Información de elegibilidad

Para participar, debe:

- Reunir los requisitos de ingresos y
- estar embarazada, tener un bebé recién nacido o un niño menor de seis años o ser un adulto mayor de 60 o más años.
- No debe estar participando en el programa WIC.

Dónde presentar su solicitud

Llame sin cargo a la línea de ayuda del Departamento de Salud de Arizona al 1-800-252-5942.

WIC: Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, niños y bebés

Descripción del programa

El Programa WIC es un programa de salud preventivo que ayuda a promover familias saludables mediante alimentos suplementarios, educación sobre nutrición y referencias para atención médica y servicios sociales. WIC también ofrece apoyo durante la lactancia, educación y diversos suministros, como sacaleches. Puede asistir a sesiones grupales o recibir asesoramiento individual, según la clínica donde se atiende.

WIC también proporciona cheques que puede cambiar en los supermercados por alimentos nutritivos, como leche, cereales, jugos, frijoles y mantequilla de maní. WIC también proporciona fórmula para lactantes, cuando un bebé no es amamantado. Además pueden recibir una referencia para otros servicios que necesite, como vacunas, alojamiento, asistencia financiera y programas de alimentos.

Información de elegibilidad

WIC considera tres cosas para evaluar si es elegible:

- Usted debe cumplir con una de las siguientes condiciones:
- Estar embarazada
- Estar en etapa posparto (hasta seis meses)
- Estar amamantando a su bebé (hasta un año después del parto)
- Tener un niño menor de cinco años
- Tener una necesidad médica o nutricional, por ejemplo, bajo nivel de hierro, bajo peso, sobrepeso o problemas dentales
- Si reúne los requisitos de ingresos, significa que los ingresos del grupo familiar están por debajo del 185% del Nivel federal de pobreza o recibe beneficios de AHCCCS, Cupones de Alimento, Asistencia financiera (TANF) o de Vivienda pública

Cómo presentar su solicitud

Para verificar si califica, deberá programar una cita y tener una entrevista con un empleado de WIC.

Si reúne los requisitos de categoría, ingresos y necesidades médicas o nutricionales, recibirá asesoramiento nutricional y cheques para alimentos para satisfacer sus necesidades nutricionales. Todos estos beneficios se le otorgan durante su cita.

Documentación necesaria

Cuando solicite los beneficios de WIC deberá presentar los siguientes documentos. También puede que su asistente social le pida otros documentos.

- Comprobante de identidad
- Comprobante de residencia en Arizona
- Comprobante de sus ingresos o de su participación en los programas AHCCCS, Cupones de Alimento, Asistencia financiera (TANF) o Vivienda pública. Para comprobar que es elegible según los ingresos, deberá presentar recibos de sueldo o una carta de aprobación de los programas AHCCCS, TANF, Cupones de Alimento o Vivienda pública.

Dónde presentar su solicitud

Para averiguar la dirección o el número de teléfono de la clínica más cercana, visite o llame al:

En todo el estado (se habla español) 1-800-2525-WIC (942)
www.azwic.gov

Nación Navajo 1-800-307-4231
Consejo Intertribal de Arizona 602-258-4822
<http://www.itcaonline.com/wic/>

Programa de nutrición del mercado agrícola de Arizona (Arizona Farmer's Market Nutrition Program, AZ FMNP)

Los niños y las mujeres de bajos recursos que participan en el programa WIC o en el Programa de Alimentos para Indígenas, pueden usar sus cupones en los mercados seleccionados del Programa de nutrición del mercado agrícola de Arizona (AZ FMNP). Además, quienes reciben Cupones de Alimento pueden comprar en los mercados participantes en todo el estado con sus tarjetas EBT de Cupones de Alimento.

Para obtener más información, llame al 1-800-252-5942.

Comidas gratuitas para niños

Programas escolares de desayuno y almuerzo

El Programa nacional de almuerzos (National School Lunch Program) y el Programa de desayuno escolar (School Breakfast Program) son programas de asistencia federal que les brindan diariamente a los niños de Arizona, comidas nutricionales y balanceadas a un costo mínimo. Los hogares con necesidades económicas pueden solicitar comidas gratuitas o de bajo costo en la escuela de los niños. Para obtener más información o para saber más acerca de las categorías de elegibilidad, vea la información del Departamento de Educación de Arizona a continuación.

Programa de servicio de alimentos en el verano

Se proporcionan comidas gratuitas durante el verano y el receso escolar, es decir cuando no hay clases. Los niños menores de 18 años de edad pueden participar en el programa. Las escuelas públicas o privadas, los campamentos de día o residenciales de verano, los programas Nacionales de Deporte Juvenil y las organizaciones privadas sin fines de lucro pueden manejar y administrar el programa siempre y cuando cumplan con los requisitos federales. Para obtener más información, vea la información del Departamento de Educación de Arizona a continuación.

Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos

Se sirven comidas nutricionales a los niños inscriptos en guarderías, jardines preescolares, centros fuera del horario de la escuela, sitios de Head Start y hogares de cuidados de día que cumplen con los requisitos federales.

Para obtener una lista de los centros y organizaciones que participan de alguno de los tres programas antes mencionados, llame al:

Programas de nutrición para niños del Departamento de Educación de Arizona
602-542-8700 1-800-352-4558

Programa Kids Café

El Programa Kids Café ofrece a los niños en riesgo comidas gratuitas, nutritivas y bien balanceadas, después de la escuela o por la noche. Las comidas se sirven en programas de recreación o después del horario de la escuela. Para obtener más información y averiguar la dirección de los lugares donde se sirven las comidas, llame al:

Phoenix

St Mary's Food Bank Alliance (Banco de alimentos St Mary's)
623-344-2161

Mesa

United Food Bank (Banco de alimentos United))
480-926-4897

Tucson

Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos)
520-622-0525

Yuma

Yuma Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos de Yuma)
928-343-1243

Programa de alimentos Brown Bag para adultos mayores

Descripción del programa

El Programa de alimentos Brown Bag para adultos mayores sólo está disponible en el condado de Maricopa y está diseñado para ayudar a los adultos mayores de bajos ingresos y a las personas con discapacidades. El programa utiliza un proceso de recolección y distribución de los cultivos que quedan después de la cosecha. Este programa aprovecha eficazmente los alimentos sobrantes que, de lo contrario, hubieran sido descartados, y proporciona alimentos a los adultos mayores y a las personas con discapacidades que cumplen con los requisitos de ingresos. Se les sugiere a los miembros participantes que cultiven o ayuden a distribuir vegetales y frutas en los bancos de alimentos. Se requiere una tarifa anual de \$30.00.

Información de elegibilidad

Este programa está disponible para adultos mayores, personas con discapacidades o de más de 55 años con bajos ingresos. Este programa está disponible sólo en el condado de Maricopa.

Dónde presentar su solicitud

Para obtener más información, comuníquese con St. Mary's Food Bank Alliance al 602-242-3663

Cooperativas para la compra de alimentos

Descripción del programa

Las Cooperativas para la compra de alimentos pueden ayudar a individuos y familias a incrementar su poder de compra proporcionando alimentos nutritivos. Las cooperativas ofrecen paquetes de alimentos que se pueden comprar con dinero en efectivo o en muchos casos, con cupones de alimento. Usted recibe un paquete de comida que contiene comida valorada al doble de lo que pagó por él. Un paquete por lo general cuesta entre \$13 y \$35 y puede incluir una combinación de carnes congeladas, frutas, vegetales, artículos especiales y alimentos básicos.

Las Cooperativas para la compra de alimentos no son programas del gobierno ni de caridad, y no afectarán ningún beneficio de otros programas. Las cooperativas están manejadas principalmente por organizaciones sin fines de lucro y pueden ofrecer buenas ofertas debido al volumen de las compras que realizan y porque también aprovechan las liquidaciones, la sobreproducción y los cambios de envases. Estas organizaciones no obtienen ganancias de los programas de cooperativas de alimentos.

Información de elegibilidad

Para participar, no hay restricciones de ingresos, requisitos de identificación ni un límite en el número de paquetes que puede obtener durante cierto período de tiempo.

Cómo presentar su solicitud

La mayoría de las cooperativas para la compra de alimentos trabajan con grupos comunitarios que actúan como anfitriones para cobrar los pagos de los paquetes y distribuirlos. Para averiguar la dirección del grupo comunitario anfitrión más cercano, llame a Referencia e Información de la Comunidad o comuníquese directamente con la cooperativa:

Association of Arizona Food Banks (Asociación de bancos de alimentos de Arizona)	1-800-445-1914
Referencia e Información de la Comunidad	
En el condado de Maricopa	602-263-8856
Fuera del condado de Maricopa	1-800-352-3792
Condados de Pima, Cochise, Graham, Greenlee y Santa Cruz	520-881-1794 1-800-362-3474

Programa de alimentos Food Value Club

- Sin restricciones ni requisitos para participar.
- Acepta dinero en efectivo o cupones de alimento como pago.
- Está disponible en los condados de Maricopa, Pinal, Navajo, Apache, Mohave, Yavapai, Coconino y Gila.

St Mary's Food Bank Alliance
(Banco de alimentos St Mary's) 602-415-5474

Ayúdese usted mismo (Help Yourself)

- Sin restricciones ni requisitos para participar.
- Acepta dinero en efectivo o cupones de alimento.
- Está disponible en los condados de Maricopa, Apache, Navajo, Pinal y Gila.

United Food Bank
(Banco de alimentos United) 480-926-4897

Tiendas Value Food

- Sin restricciones ni requisitos para participar.
- Acepta dinero en efectivo o cupones de alimento como pago.
- Está disponible en los condados de Cochise, Pima y Santa Cruz.

Referencia e Información de la Comunidad de Tucson
520-881-1794 1-800-362-3474
o bien
Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos)
520-622-0525

Programa de alimentos Harvest Club

- Sin restricciones ni requisitos para participar.
- Acepta dinero en efectivo o cupones de alimento como pago.
- Está disponible en los condados de Yuma y La Paz.

Yuma Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos de Yuma) 928-343-1243

Caja saludable indígena (Healthy Native Box)

- Sin restricciones ni requisitos para participar.
- Acepta dinero en efectivo o cupones de alimento como pago.
- Está disponible en los condados de Coconino, Navajo y Apache.

St. Jude Food Bank
(Banco de alimentos St. Jude) 928-283-6886

Comidas y alimentos de emergencia

Recursos nutricionales y bancos de alimentos

Los Bancos de alimentos están en comunidades distribuidas por todo Arizona y pueden brindarle asistencia mediante una alimentación variada si usted y su familia están en una situación de emergencia. Los bancos de alimentos varían en tamaño y en los programas que ofrecen pero todos están dispuestos a ayudarle. Algunos programas tienen requisitos de elegibilidad en cuanto a sus ingresos y otros no. A continuación incluimos una lista de algunos de los bancos de alimentos más importantes de Arizona.

Programas y servicios disponibles en la mayoría de los bancos de alimentos:

- Cajas de alimentos de emergencia.
- Cooperativas para la compra de alimentos.
- Programa de alimentos Brown Bag.
- Programa Food Plus.
- Redes de distribución de productos alimenticios.

Muchos Programas de Acción Comunitaria (vea la pág. 4) también ofrecen alimentos de emergencia.

Condado de Apache

Old Concho Community Assistance
(Asistencia comunitaria de Old Concho)
Corner of 180A & 61 Hwy
Concho, AZ 85924
928-337-3663

Round Valley Cares
109B "C" St
Springerville, AZ 85938
928-333-2660

Vernon Food Bank (Banco de alimentos de Vernon)
#5 CR 3142
Vernon, AZ 85940
928-537-8727

Condado de Cochise

Community Food Bank of Benson
(Despensa comunitaria de alimentos de Benson)
451 N Easy St
Benson, AZ 85602
520-586-7636

Bisbee Coalition for the Homeless
(Coalición Bisbee para personas sin hogar)
509 Romero St
Bisbee, AZ 85603
520-432-7839

Rural Accent, Inc.
219 W Bus Loop I-10
Bowie, AZ 85605
520-847-0847

Douglas Area Food Bank
(Banco de alimentos del área de Douglas)
660-G Ave
Douglas, AZ 85607
520-805-0259

Valley Food Bank (Banco de alimentos de Valley)
10293 Central Hwy
Elfrida, AZ 85610
520-642-3749

St. Vincent de Paul Community Food Bank
(Banco comunitario de alimentos de St. Vincent de Paul)
614 Bartow Dr
Sierra Vista, AZ 85635
520-458-9725

Southeast AZ Food Bank
(Banco de alimentos del Sureste de Arizona)
401 E Maley St
Willcox, AZ 85643
520-384-4433

Condado de Coconino

Care & Share Food Bank
(Banco de alimentos para cuidar y compartir)
1409 E Butler Ave
Flagstaff, AZ 86001
928-779-7066

St. Jude Food Bank
(Banco de alimentos St. Jude)
100 Aspen Dr
Tuba City, AZ 86045
928-283-6886

Williams Food Bank (Banco de alimentos de Williams)
200 S 9th St
Williams, AZ 86046
928-635-2913

Condado de Gila

Gila Community Food Bank
(Banco comunitario de alimentos de Gila)
317 Hackney Ave
Globe, AZ 85501
928-425-3639

Miami Food Bank (Banco de alimentos de Miami)
501 1/2 Live Oak St
Miami, AZ 85539
928-473-3851

St. Vincent DePaul Food Bank
(Banco de alimentos de St. Vincent DePaul)
511 S St Phillips St
Payson, AZ 85541
928-474-9104

Condado de Graham

Odd Fellow and Rebekah
302 7th St
Safford, AZ 85546
928-428-3417

Condado de Greenlee

Clifton/Morenci Food Bank
(Banco de alimentos de Clifton/Morenci)
Shannon Hill Complex
Clifton, AZ 85533
928-687-1168

Condado de La Paz

Parker Food Bank (Banco de alimentos de Parker)
1124 Geronimo
Parker, AZ 85344
928-941-2250

Quartzsite Food Bank (Banco de alimentos de Quartzsite)
40 Moon Mountain Rd
Quartzsite, AZ 85346
928-927-3663

Condado de Maricopa

Agua Fria Food Bank (Banco de alimentos de Agua Fria)
405 E Harrison
Avondale, AZ 85323
623-932-9135

Chandler Christian Community Center (Centro comunitario cristiano de Chandler)
345 S California
Chandler, AZ 85225
480-963-1423

Extended Hands Food Pantry (Despensa de alimentos Manos Extendidas)
16524 E Laser Dr
Fountain Hills, AZ 85268
480-837-0303

New Life Family Church (Iglesia de la nueva vida para la familia)
202 S Gilbert Dr
Gilbert, AZ 85234
480-456-9200

Glendale Food Bank (Banco de alimentos de Glendale)
5605 N 55th Ave
Glendale, AZ 85301
623-934-5331

Salvation Army (Ejército de Salvación)
241 E 6th St
Mesa, AZ 85201
480-833-8322

Highways & Hedges Ministries
2515 E Thomas Rd
Phoenix, AZ 85016
602-212-0850

Salvation Army (Ejército de Salvación)
2702 E Washington St
Phoenix, AZ 85034
602-267-4122

Society of St. Vincent de Paul (Sociedad de St. Vincent de Paul)
420 W Watkins
Phoenix, AZ 85003
602-254-3338

Mount of Olives Lutheran Church (Iglesia luterana del Monte de los Olivos)
3546 E Thomas Rd
Phoenix, AZ 85018
602-956-1620

Desert Mission Food Bank (Banco de alimentos Misión del Desierto)
9229 N 4th St
Phoenix, AZ 85020
602-870-6062

Paradise Valley Emergency Food Bank (Banco de alimentos de emergencia de Paradise Valley)
10862 N 32nd St
Phoenix, AZ 85028
602-867-9228

Phoenix Rescue Mission
1468 N 26th Ave
Phoenix, AZ 85009
602-233-3000

Rio Vista Center (Centro Rio Vista)
1431 E Southern Ave
Phoenix, AZ 85042
602-243-1866

St. Matthew's Episcopal Church (Iglesia episcopal de St. Matthew)
901 W Erie St
Chandler, AZ 85225
480-899-7386

Iglesia Tanner Chapel A.M.E. Church
20 S 8th St
Phoenix, AZ 85034
602-253-8426

Phoenix Food Bank (Banco de alimentos de Phoenix)
4211 N 43rd Ave
Phoenix, AZ 85031
602-272-6326

Salt River Pima Maricopa Indian Community (Comunidad indígena de Salt River Pima Maricopa)
1952 N Longmore
Scottsdale, AZ 85256
480-850-4718

Salvation Army (Ejército de Salvación)
714 S Myrtle
Tempe, AZ 85281
480-967-8649

Wickenburg Food Pantry (Despensa de alimentos de Wickenburg)
255 N Washington
Wickenburg, AZ 85390
623-684-7894

Condado de Mohave

HELP Organization (Organización de ayuda)
2275 Trane Rd
Bullhead City, AZ 86442
928-758-2445

Salvation Army (Ejército de Salvación)
309 E Beale St
Kingman, AZ 86402
928-718-2600

Lake Havasu Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos de Lake Havasu)
1940 Mesquite Ave, Suite H
Lake Havasu City, AZ 86403
928-453-5800

Condado de Navajo

Love Kitchen, Inc.
1715 S Penrod Ln
Pinetop, AZ 85935
928-367-6505

New Life Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos de la nueva vida)
601 S Clark Rd
Show Low, AZ 85901
928-537-4091

Whitemountain Apache Food Distribution Program (Programa de distribución de alimentos Apache Whitemountain)
1101 S Maverick Ave
Whiteriver, AZ 85941
928-338-4964

Condado de Pima

Ajo Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos de Ajo)
421 Esperanza
Ajo, AZ 85321
520-387-4916

Arivaca Food Pantry (Despensa de alimentos de Arivaca)
17252 W 5th St
Arivaca, AZ 85601
520-398-2771

Catalina Community Services (Servicios comunitarios de Catalina)
3414 E Golder Ranch Rd
Tucson, AZ 85739
520-825-0009

Green Valley Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos de Green Valley)
250 E Continental Rd, #101
Green Valley, AZ 85614
520-625-5252

Marana Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos de Marana)
11734 W Grier
Marana, AZ 85653
520-682-3001
El Rio Neighborhood Center (Centro vecinal de El Rio)
1390 W Speedway
Tucson, AZ 85745
520-791-4683

Pio Decimo Center (Centro Pio Decimo)
848 S 7th Ave
Tucson, AZ 85701
520-624-0551

Interfaith Community Services (Servicios comunitarios interreligiosos)
2820 W Ina Rd
Tucson, AZ 85741
520-297-6049

Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos)
3003 S Country Club
Tucson, AZ 85713
520-622-0525

Southwest Family Resource & Wellness Center (Centro de recursos y bienestar para la familia del suroeste)
6855 S Mark Rd
Tucson, AZ 85746
520-908-3980

Rincon Valley F.D.
8850 S Camino Loma
Vail, AZ 85641
520-647-3760

Condado de Pinal

Apache Junction Reach Out Food Bank (Banco comunitario de alimentos de ayuda de Apache Junction)
575 N Idaho Rd, Suite 701
Apache Junction, AZ 85219
480-983-2995

Society of St. Vincent de Paul (Sociedad de St. Vincent de Paul)
405 E 2nd St
Casa Grande, AZ 85222
520-836-2009

Sharing Hands Food Bank (Banco de alimentos Sharing Hands)
340 S Main
Coolidge, AZ 85228
520-723-4711

Santa Cruz Valley Food Bank (Banco de alimentos de Santa Cruz Valley)
313 N Main St
Eloy, AZ 85231
520-466-1112

Border Food Pantry (Despensa de alimentos Border)
1112 Tillbury Dr
Kearny, AZ 85237
520-363-7273

Tri-Community Food Bank (Banco de alimentos de tres comunidades)
220 Main St
Mammoth, AZ 85618
520-487-2010

Condado de Santa Cruz

Amado Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos de Amado)
28720 S Nogales Hwy
Amado, AZ 85645
520-398-2479

Wilson-Batiz Borderland Food Bank (Banco de alimentos Borderland de Wilson-Batiz)
180 E Produce Terminal Dr
Nogales, AZ 85621
520-287-2627

East Santa Cruz County Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos del este del condado de Santa Cruz)
296 Duquesne
Patagonia, AZ 85624
520-394-2048

Condado de Yavapai

Chino Valley Food Bank (Banco comunitario Chino Valley)
1942 Voss Dr
Chino Valley, AZ 86323
928-636-8478

Old Town Mission (Misión de pueblo viejo)
116 E Pinal
Cottonwood, AZ 86326
928-634-7869

Prescott Free Methodist Church (Iglesia metodista libre de Prescott)
2797 Willow Creek Rd
Prescott, AZ 86304
928-445-5271

Yavapai Food Bank (Banco de alimentos de Yavapai)
8400 E Spouse Dr
Prescott Valley, AZ 86314
928-775-5255

Condado de Yuma

San Luis Food Bank (Banco de alimentos de San Luis)
800 E Juan Sanchez Blvd
San Luis, AZ 85349
928-627-9660

Yuma Community Food Bank (Banco comunitario de alimentos de Yuma)
2325 S Engler Ave
Yuma, AZ 85365
928-343-1243

Comedores públicos

Los Comedores Públicos sirven comida preparada. Algunos de los comedores sirven desayunos, otros almuerzos y algunos sirven cenas. Algunos programas son exclusivamente para personas sin hogar y otros sirven alimentos a todas las personas. Para obtener más información, comuníquese con los Comedores Públicos incluidos en la lista.

Condado de Apache

St. Anne's Mission
Unit 50, HC58, Box 90
Ganado, AZ 86505
928-652-3264

Condado de Cochise

Renaissance House (Casa del renacimiento)
240 O'Hara Ave
Bisbee, AZ 85603
520-432-1771

Bisbee Coalition for the Homeless, Inc. (Coalición Bisbee para personas sin hogar)
509 Romero St
Bisbee, AZ 85603
520-432-7839

Society of St. Vincent de Paul (Sociedad de St. Vincent de Paul)
543 G Ave
Douglas, AZ 85607
520-364-7573

Condado de Coconino

Page Food Pantry (Despensa de alimentos de Page)
801 Aqua Ave
Page, AZ 86040
928-645-9533

Flagstaff Family Food Center (Centro de alimentos para la familia de Flagstaff)
1903 N Second St
Flagstaff, AZ 86004
928-774-3188

Salvation Army (Ejército de Salvación)
507 N Humphreys St
Flagstaff, az 86001
928-774-1403

Sunshine Rescue Mission Inc.
124 S San Francisco St
Flagstaff, AZ 86001
928-774-3512

Think Jesus Fellowship, Inc.
2300 E. 6th St
Flagstaff, AZ 86004
(928) 380-2565

Aquarian Concepts Community
2050 Yavapai Dr
Sedona, AZ 86336
928-204-1206

Condado de Maricopa

New Destiny Christian Church (Iglesia cristiana nuevo destino)
7848 S 27th Ave
Laveen, AZ 85339
602-237-3927

Paz de Cristo Community Center (Centro comunitario la paz de Cristo)
424 W Broadway
Mesa, AZ 85210
480-464-2370

Andre House of Arizona, Inc.
213 S 11th Ave
Phoenix, AZ 85007
602-255-0580

Society of St. Vincent de Paul (Sociedad de St. Vincent de Paul)
1075 W Jackson
Phoenix, AZ 85007
602-261-6886

Society of St. Vincent de Paul (Sociedad de St. Vincent de Paul)
420 W Watkins St
Phoenix, AZ 85003
602-254-3338

Society of St. Vincent de Paul (Sociedad de St. Vincent de Paul)
9227 N 10th Ave
Phoenix, AZ 85021
602-944-0139

Rio Vista Center (Centro Río Vista)
1431 E Southern Ave
Phoenix, AZ 85042
602-243-1866

Phoenix Rescue Mission
1468 N 26th Ave
Phoenix, AZ 85009
602-233-3000

Unity March Corporation
Progressive C.O.G.I.C.
2108 E Broadway
Phoenix, AZ 85040
623-780-0727

Society of St. Vincent de Paul (Sociedad de St. Vincent de Paul)
67 W Broadway Rd
Mesa, AZ 85210
480-649-0081

Tempe First United Methodist Church (Primera iglesia metodista unida de Tempe)
215 E University
Tempe, AZ 85281
480-967-3376

Central AZ Shelter Services (CASS, Servicios de albergue del centro de Arizona)
230 S 12th Avenue
Phoenix, AZ 85007
602-256-6945

Rock Church (Iglesia de Rock)
2012 N Scottsdale Rd, Suite A

Scottsdale, AZ 85257
480-945-8155

Set Free Baptist Fellowship (Hermandad baptista de liberación)
1034 N 24th St
Phoenix, AZ 85008
602-267-1511

Condado de Navajo

Bread of Life Mission (Misión el pan de la vida)
885 Hermosa Dr
Holbrook, AZ 86025
928-524-3874

Holbrook Emergency Food Service (Servicio de alimentos de emergencia de Holbrook)
216 Joy Nevin Ave
Holbrook, AZ 86025
928-524-6044

Love Kitchen, Inc.: Misión de Gracia
1715 S Penrod Ln
Pinetop, AZ 85935
928-367-6505

Condado de Pima

Christian Faith Center (Centro de la fe cristiana)
4108 E North St
Tucson, AZ 85712
520-722-2217

Picture Rocks Community Center (Centro comunitario Picture Rocks)
5615 N Sanders Rd
Tucson, AZ 85743
520-682-7166

Gospel Rescue Mission (Misión de rescate del evangelio)
312 W 28th St
Tucson, AZ 85713
520-740-1501

Inner-City Harvesters
939 S 10th Ave
Tucson, AZ 85701
520-620-1815

Condado de Pinal

La Casa de Paz, contra el abuso
119 N Florence St
Casa Grande, AZ 85222
520-836-1239

Seeds of Hope Inc.
518 E 2nd St
Casa Grande, AZ 85222
520-836-6335

Condado de Yavapai

Bread of Life Missions, Inc. Camp Verde Community Center Gym (Gimnasio del centro comunitario de Camp Verde)
Camp Verde, AZ 86322
928-567-6931

Old Town Mission (Misión de pueblo viejo)
116 E Pinal
Cottonwood, AZ 86326
928-634-7869

Salvation Army (Ejército de Salvación):
Prescott
237 S Montezuma
Prescott, AZ 86303
928-778-0150

Church on the Street (Iglesia en las calles)
105 W Carleton
Prescott, AZ 86303
928-771-8428

Prescott Open Door
(Puertas abiertas de Prescott)
505 W Gurley St
Prescott, AZ 86301
928-778-1950

Condado de Yuma

Crossroads Mission
(Misión de Crossroads)
944 Arizona Ave
Yuma, AZ 85364
928-726-0491

Salvation Army
(Ejército de Salvación): Yuma
1701 S Arizona Ave
Yuma, AZ 85365
928-783-0181

Society of St. Vincent de Paul
(Sociedad de St. Vincent de Paul)
543 G Ave
Douglas, AZ 85607
520-364-7573

Horticultura comunitaria

Una manera de obtener productos frescos, saludables y de bajo costo para usted y su familia, es participar o crear una organización de horticultura comunitaria. La horticultura comunitaria es un área de tierra utilizada por miembros de la comunidad para actividades de cultivo grupales o individuales. De acuerdo el terreno disponible, pueden cobrarle una tarifa baja al usuario (para cubrir los gastos de agua, alquiler y otros gastos generales). A veces son patrocinadas por otras organizaciones comunitarias y son gratuitas para miembros de la comunidad.

Además de proporcionar alimentos, la horticultura comunitaria es una excelente manera de conocer a sus vecinos, construir una comunidad, reducir el crimen y ofrecer actividades recreativas a los miembros de la comunidad de todas las edades.

Para obtener más información acerca de la horticultura comunitaria en Arizona, comuníquese con:

Universidad de Extensión Cooperativa de Arizona del condado de Maricopa
602-470-8086

O visite nuestro sitio web en:

www.ag.arizona.edu/maricopa/garden/html/comunity/community.htm

Extensión cooperativa de Arizona

La Extensión Cooperativa ofrece una gran variedad de cursos relacionados con la nutrición y programas como Master Gardener. Además, brinda clases sobre la seguridad de los alimentos y patrocina programas comunitarios 4-H.

Para obtener más información, llame a la oficina de su condado.

Condado de Apache

845 West 4th North
St. Johns, AZ 85936
928-337-2267

Condado de Cochise

450 S Haskell Ave
Willcox, AZ 85643
520-384-3594

1140 N Colombo Ave
Sierra Vista, AZ 85635
520-458-8278

Condado de Coconino

2304 N 3rd St
Flagstaff, AZ 86004
928-774-1868

Condado de Gila

5515 S Apache Blvd, #600
Globe, AZ 85502
928-425-7179

107 W Frontier St, Suite B
Payson, AZ 85541
928-474-4160

400 Apache Ave
San Carlos, AZ 85550
928-475-2350

Condado de Graham

2100 S Bowie
Solomon, AZ 85551
928-428-2611

Condado de Greenlee

1684 Fairgrounds Rd
Duncan, AZ 85534
928-359-2261

Hopi Tribe (Tribu Hopi)

Kykotsmori, AZ
928-734-3708

Condado de La Paz

2524 Mutahar St
Parker, AZ 85344
928-669-9843

Condado de Maricopa
4341 E Broadway
Phoenix, AZ 85040
602-470-8086

Condado de Mohave

101 E Beale St, #A
Kingman, AZ 86401
928-753-3788

Condado de Navajo

402 E Hopi
Holbrook, AZ 86025
928-524-6271

1892 Pine Lake Rd
Pinetop, AZ 85935
928-367-4588

Nación Navajo

Hwy 264, Bldg 121D
Window Rock, AZ 86515
928-871-7406

Condado de Pima

4210 N Campbell Ave
Tucson, AZ 85719
520-626-5161

Condado de Pinal

820 E Cottonwood Ln
Casa Grande, AZ 85222
520-836-5221

Condado de Santa Cruz

3241 N Grand Ave, Suite 6
Nogales, AZ 85621
520-281-2994

Condado de Yavapai

840 Rodeo Dr, #C
Prescott, AZ 86305
928-445-6590

2657 Village Dr
Cottonwood, AZ 86326
928-646-9113

Condado de Yuma

2200 W 28th St, #102
Yuma, AZ 85364
928-726-3904