

# GUÍA DE ALIMENTOS Y ASISTENCIA

2017<sup>v2</sup>

~~HUNGER~~  
FREE  
NYC

Incluyendo Información Sobre SNAP/Cupones para Alimentos, Alimentos para Niños, Alimentos para Ancianos, Comedores de Beneficiencia, Dispensas de Alimentos, Alimentos de la Granja, y más...

# INTRODUCCIÓN

ESTA GUÍA FUE ELABORADA POR HUNGER FREE NYC PARA INFORMAR A PERSONAS NECESITADAS DE LA ASISTENCIA DISPONIBLE EN SU COMUNIDAD. **ESPERAMOS QUE LE SEA ÚTIL.**

---

Agradecemos el apoyo financiero de el Concejo de la Ciudad de Nueva York (New York City Council) a través de una subvención administrada por la Administración de los Recursos Humanos (Human Resources Administration) y la Fundación Walmart.

Esta Guía también se encuentra disponible de manera gratuita en formato pdf en nuestro sitio web, [www.hungerfreenyc.org/guides](http://www.hungerfreenyc.org/guides).

Para pedir copias adicionales, llame al (646) 350-3833 o envíe un correo electrónico a: [guides@hungerfreenyc.org](mailto:guides@hungerfreenyc.org).

Los siguientes códigos postales se incluyen en esta guía: 10021, 10023, 10024, 10025, 10026, 10027, 10028, 10029, 10030, 10031, 10032, 10033, 10034, 10035, 10037, 10039, 10040, 10065, 10069, 10075, 10128.



**HUNGER  
FREE  
NYC**

50 Broad Street, Suite 1103  
New York, NY 10004  
(212) 825-0028  
[www.hungerfreenyc.org](http://www.hungerfreenyc.org)

# CONTENIDO

	SNAP/Cupones para Alimentos	4
	Alimentos para Niños	8
	Alimentos para Ancianos	11
	Comedores de Beneficencia y Dispensas de Alimentos	12
	Alimentos de la Granja	28
	Capitación Profesional y Recursos Laborales	31
	Mapas	32
	Asistencia Adicional	38
	Números de Emergencia	39



# SNAP/CUPONES PARA ALIMENTOS

Los beneficios SNAP (anteriormente conocidos como cupones de alimentos) pueden proveer ayuda financiera al obtener alimentos nutritivos para usted y su familia en tiendas de comida y mercados autorizados. Los beneficios se proveen mediante un crédito mensual en una tarjeta de beneficios, similar a una tarjeta de débito o crédito.

## TÉRMINOS

### EBT

"Electronic Benefit Transfer" o Transferencia de Beneficios Electrónico. El sistema que el gobierno usa para entregar beneficios.

### SNAP




"Supplemental Nutrition Assistance Program" o Programa de Asistencia Suplemental para Nutrición.

## ¿QUÉ DEBO SABER?

- ➔ **El empleo** no elimina la posibilidad de obtener beneficios SNAP. Usted puede ser elegible si trabaja, pero tiene un ingreso bajo.
- ➔ **El beneficio** promedio es más de \$100 por persona, y \$250 o más para familias. Eso significa que, en promedio, una familia al recibir SNAP obtiene más de \$3,000 en ayuda cada año.
- ➔ **Los mercados de agricultores** muchas veces aceptan SNAP, por lo que usted puede utilizar sus beneficios para comprar productos agrícolas frescos y hasta semillas y plantas para cultivar su propia comida en casa! Una lista de mercados de agricultores que aceptan SNAP se encuentra en la página 28.

## ¿SOY ELEGIBLE?

La elegibilidad se basa en el tamaño de su hogar además de sus ingresos y sus gastos, entre otros factores. En general es necesario que los ingresos sean menores a una cantidad establecida, pero es posible que hogares con una persona discapacitada, una persona de 60 años o mayor, o con gastos de cuidado de niños u otro dependiente, pueda calificar aunque tengan ingresos mayores.

 PERSONAS EN EL HOGAR	 LÍMITE DE INGRESOS MENSUALES BRUTOS <sup>1</sup>	 BENEFICIO MENSUAL MÁXIMO <sup>2</sup>
1	\$1,307	\$192
2	\$1,760	\$352
3	\$2,213	\$504
4	\$2,665	\$640
Cada persona adicional	+ \$453 (aproximadamente)	+ \$144 (aproximadamente)

<sup>1</sup>Límites efectivos  
1 octubre 2016 -  
30 septiembre 2017.

<sup>2</sup>Límites efectivos  
1 octubre 2015 -  
30 septiembre 2016.

Si usted tiene ingresos menores a esos límites, sus ahorros no impactan en la elegibilidad. En otras palabras, usted puede ahorrar para su educación o la de sus hijos, para comprar una casa, para la jubilación, y recibir beneficios SNAP.

## ELEGIBILIDAD PARA INMIGRANTES

---

Inmigrantes legales pueden recibir beneficios SNAP si:

- han vivido en el país por 5 años o más; o
- son niños (menores de 18 años).

➔ Inmigrantes ineligibles pueden recibir beneficios SNAP para hijos elegibles, sin importar el estatus de los padres.

➔ Algunas personas que no son ciudadanos, como personas admitidas por razones humanitarias, también pueden ser elegibles.

➔ Recibir SNAP no impacta su estatus migratorio.

## CÓMO APLICAR

---

1

### Organizaciones Comunitarias

Llame a los siguientes números telefónicos para ver si es posible que usted sea elegible. De ser el caso, le ofreceremos una cita en una agencia en su comunidad, donde se le proporcionará ayuda para presentar su aplicación de manera electrónica.

#### Hunger Free NYC

646 355 1475 y 646 350 1104

**2****ACCESSNYC**

Puede aplicar en línea en:  
[www.nyc.gov/accessnyc](http://www.nyc.gov/accessnyc)

**3****Oficinas de HRA**

Puede aplicar en una oficina de la ciudad:

**1 Centro de SNAP St. Nicholas**

132 W. 125 St., 3er piso, 10027

718 722 8013

**Lun-vie** 8:30am-5pm

**2 Centro de SNAP East End**

2322 3 Ave., 3er piso, 10035

718 722 8013

**Lun-vie** 8:30am-5pm

**3 Centro de SNAP Washington Heights**

4055 10 Ave., planta baja, 10034

718 722 8013

**Lun-vie** 8:30am-5pm

También puede llamar al 718 557 1399 para encontrar la oficina más cercana y para recibir información sobre requisitos, indicaciones apropiadas, y el proceso de aplicación.



# ALIMENTOS PARA NIÑOS/AS

## MADRES, INFANTES & NIÑOS/AS (WIC)

**WIC** es el programa Women, Infants & Children (Madres, Infantes y Niños/as)

### INFORMACIÓN BÁSICA

- ➔ WIC ayuda a mujeres que están embarazadas, amamantando y/o tienen niños menores de 5 años de edad.
- ➔ Usted puede trabajar y recibir WIC.
- ➔ Recibir asistencia pública y/o beneficios SNAP/cupones para alimentos no afecta sus posibilidades de elegibilidad.
- ➔ Los inmigrantes pueden recibir WIC, sin importar su estatus migratorio.

### CÓMO APLICAR

Llame al **800 522 5006** o al **877 8-HAMBRE** para encontrar la oficina de WIC más cercana, o visite su oficina local:

#### 4 Mt. Sinai Health System WIC Program- Roosevelt

515 W. 59 St., 2do piso, 10019

212 523 6539

**Lun, mié, jue** 9am-5pm; **mar** 9am-7pm; **vie** 9am-4pm

#### 5 William F. Ryan Community Health Center WIC

801 Amsterdam Ave, 10025

212 865 0410

**Lun** 9am-6:30pm; **mar, jue** 8:30am-5pm; **mié, vie** 9am-5pm

#### 6 Mount Sinai St. Luke's Hospital Center

1111 Amsterdam Ave, 10025

212 523 3447

**Lun, mar, jue, vie** 8:30am-5pm; **mié** 8am-6pm

#### 7 Bellevue - Metropolitan Hospital WIC

1901 1 Ave., cuarto 1D31, 10029

212 423 6919

**Lun, mar, jue** 7:30am-5pm; **mié** 8am-6pm; **vie** 8am-5pm; **3o sáb** 8:30am-3:30pm con cita previa



- 8 Institute for Family Health WIC-Lexington Ave**  
1701 Lexington Ave., 10029  
646 218 4888  
**Lun-vie** 9am-5pm, **2do jue** 11am-7pm.
- 9 Institute for Family Health WIC-1 Ave**  
2082 1 Ave, 10029  
212 831 5380  
**Lun-vie** 9am-5pm, **3o jue** 11am-7pm
- 10 Institute for Family Health WIC-Madison Ave**  
1818 Madison Ave, 10035  
212 423 4201  
**Mar, jue** (excepto 1er jue) 9am-5pm, **1er jue** 11am-7pm **mié** con cita previa
- 11 East Harlem Council for Human Services - Boriken Neighborhood Health Center**  
2265 3 Ave, 3o piso, 10035  
212 289 6650  
**Lun-vie** 8am-5pm
- 12 Harlem Hospital Center WIC Program-Main Office**  
506 Lenox Ave, 10037  
212 939 2730  
**Lun-vie** 8am-6pm, **sáb** 8am-3pm
- 13 New York Presbyterian Hospital - Charles B. Rangel WIC**  
534 West 135 St., 10031  
212 939 7830  
**Lun-vie** 8am-4:30pm
- 14 Harlem Hospital Center WIC-Center for Problems of Living**  
1727 Amsterdam Ave, 10031  
212 926 3273  
**Lun-vie** 9:30am-3pm; **2do, 4to mar** 11am-6:30pm
- 15 New York Presbyterian Hospital - Vanderbilt WIC**  
622 W. 168 St, 4to piso, 10032  
212 305 7122  
**Lun-vie** 8am-4:30pm

## **16 New York Presbyterian Hospital - Washington Heights WIC**

549 W 180 St, 2do piso, 10033

212 928 0307

**Lun-vie** 8am-4:30pm; **1er, 3o sáb** 8am-4pm

## **17 New York Presbyterian Hospital - Nagle Ave WIC**

68 Nagle Ave., 1er piso, 10040

212 304 4723

**Lun-vie** 8am-4:30pm; **2do, 4to sáb** 8am-4pm

## **ALIMENTOS EN LA ESCUELA Y DURANTE EL VERANO**

**SFSP** significa el Summer Food Service Program, o el Programa de Alimentos Durante el Verano.

### **INFORMACIÓN BÁSICA**

Desayunos en la escuela son gratis y son disponibles para todos sin importar ingresos y sin aplicación.

➔ Muchos estudiantes en escuelas públicas son elegibles para un almuerzo gratis o de precio reducido. Es posible que una aplicación sea necesaria.

➔ El estatus migratorio no afecta la elegibilidad para alimentos en la escuela.

➔ En junio, julio y agosto, desayuno y almuerzo sin costo están disponibles para los menores de 19 años en escuelas públicas, iglesias, templos, centros de recreo, y centros comunitarios sin necesidad de aplicación o registración.

Visite a [www.schoolfoodnyc.org](http://www.schoolfoodnyc.org) o llame al 311 para mayor información sobre alimentos en la escuela y durante el verano. Para identificar los sitios de alimentos durante el verano más cercanos puede enviar "FOOD" como mensaje de texto al 877-877, llamar al 311, o llamar la Línea Directa Nacional de Hambre al 877 8-HAMBRE.



# ALIMENTOS PARA ANCIANOS

## ALIMENTOS EN CENTROS PARA ANCIANOS

Muchos centros para ancianos a menudo sirven alimentos para ancianos. Algunos centros ofrecen alimentos gratis, otros piden una pequeña contribución (de \$0.50 hasta unos pocos dólares). La contribución puede ser voluntaria o puede ser requerida. Centros para ancianos y otros sitios con alimentos para ancianos están marcados con **•** en la sección de Comedores y Despensas.

### **BUSQUE UN CENTRO PARA ANCIANOS**

Llame al 311 con su código postal para encontrar el centro para ancianos más cercano a usted.

## EL PROGRAMA MEALS-ON-WHEELS

Si a usted le dificulta salir de su casa y tiene más de 60 años, usted puede recibir alimentos a su domicilio hasta siete días por semana. Sus ingresos no impactan su elegibilidad.

### **CÓMO APLICAR**

Para pedir el servicio de meals-on-wheels, llame a su agencia de manejo de casos.

Para encontrar la agencia apropiada, llame al Departamento del Programa Citymeals-on-Wheels al 212 687 1234 o a la Línea Directa Nacional del Hambre al 877 8-HAMBRE.



## COMEDORES DE BENEFICIENCIA



## DISPENSAS DE ALIMENTOS

Agencias identificadas como comedores de beneficencia proveen comidas preparadas en las horas indicadas, mientras las identificadas como dispensas de alimentos proveen alimentos para preparar en casa.

Nos esforzamos para mantener esta información actualizada, pero recomendamos llamar antes de ir para confirmar. Algunas agencias piden una referencia, identificación o prueba de dirección - contacte a la agencia directamente, llame a la Línea Directa de Alimentos de Emergencia (866 888 8777), o llame a la Línea Directa Nacional del Hambre (877 8-HAMBRE) para confirmar. Agencias marcados con ● son centros para ancianos y/o proveen alimentos específicamente para ancianos.

### UPPER WEST SIDE

10023-10025

#### 18 Church of St. Paul the Apostle Loaves and Fishes

405 West 59 St, 10019

212 265 3495

**Comedor:** Mar, jue 11:30am-12:15pm

**Dispensa:** Mar, jue 11:30am-12:15pm

#### 19 Christ and St. Stephen's Church

120 W. 69 St., 10023

212 580 8179

**Comedor:** Lun-vie 9:30am-10:30am (comida en bolsa)

Abierto todos los días festivos.

#### 20 Blessed Sacrament Church

147 W. 70 St., 10023

212 877 3111

**Comedor:** Dom 2pm hasta que termina

**21 National Council of Jewish Women**

241 West 72 St, 10023  
212 687 5030

**Comedor: Mié** 4:30pm-5:30pm, **dom** 11:30am-12:30pm

**Dispensa: Lun** 10am-2pm, start lining up at 9am  
Identificación con foto y prueba de domicilio para todos los miembros de casa requeridas la primera vez.

**22 Rutgers Thursday Nighters**

236 West 73 St, 10023  
212 877 8227

**Soup Kitchen: Jue** 6pm-7pm, película después 7pm

**23 Grand Central Food Program - 79th St. Boat Basin**

79 St. Boat Basin - 79st St. con West Side Highway, 10024  
212 776 2000

**Comedor Móvil: Todos los días** 7:55pm

Llegue a tiempo, distribución es móvil.

**24 St. Matthew's-St. Timothy's Church**

26 W. 84 St., 10024  
212 362 6750

**Comedor: Dom** 2pm-3pm, octubre-junio

**Se sirve en orden de llegada.**

**25 Holy Trinity Church Breakfast Line**

213 W. 82 St., 10024  
212 787 0634

**Comedor: Todos los días** 8:30am-9am

**Dispensa: 3er sáb** 10:30am-11am

**26 West End Collegiate Church**

245 W. 77 St. entre Broadway y West End Ave., 10024  
212 787 1566

**Comedor: Mar** 4:30-5:30

Estudio de la Biblia 4pm-4:30pm. Trabajador social en el sitio.  
Cerrado en agosto.

## **27 West Side Campaign Against Hunger**

263 W. 86 St., 10024

212 362 3662

**Dispensa:** Lun 8am-6:30pm; **mié, jue, vie** 8am-3pm

Identificación con foto requerida. Servicios para SNAP, SS, violencia doméstica, entrenamiento vocacional, clases de inglés, apoyo de VIH/SIDA, nutrición para niños, inscripción en el seguro de salud, asistencia para conseguir empleo los sin vivienda, asistencia legal, salud mental, y preparación de impuestos disponible

## **28 St. Ignatius of Antioch Episcopal Church**

552 West End Ave. con 87 St., 10024

212 874 1050

**Comedor:** Lun 7pm, **sáb** 4pm

Comida en bolsa. Llegue a tiempo, comida va rápido.

## **29 The Judith Bernstein Lunch Program**

257 West 88 St., 10024

212 787 7600 x272

**Comedor:** Jue 12pm-1pm

Comida es kosher.

## **30 Advent Lutheran Church**

2504 Broadway, 10025

212 665 2504

**Comedor:** 4to **sáb** 12pm-1pm

**Dispensa:** 1er **sáb** 12pm-1pm

## **31 Franciscan Community Center, Holy Name Church**

207 West 96 St, 10025

212 749 0276

**Dispensa:** Lun 1pm-4pm

Identificación con foto requerida. Puede visitar una vez/mes. Se pide traer su carrito y bolsas propios. Cita con trabajador social requerida cada año.

## **32 St. Michael's Episcopal Church**

225 W. 99th St., 10025

212 222 2700

**Comedor:** **Sáb** 10am-11:30am

Voluntarios disponible para información de refugios y lavado de ropa. Medivan disponible afuera.

**33 West End Presbyterian Church**

165 W. 105 St, 10025  
212 663 2900

**Dispensa: Mar o jue** una vez/mes 11:30am-12:30pm

Identificación con foto y referencia requeridas cada vez. Llame para confirmar día.

**34 Southern Baptist Church**

12-16 W. 108 St., 10025  
212 678 9769

**Comedor: Mié** 12:30pm-1:30pm

**35 Mother's Kitchen at Ascension Church**

221 W 107 St, 10025 (en sótano de Ascension Church)  
212 222 0666

**Comedor: 1er sáb** 11am-4pm

**36 Grand Central Food Program - Cathedral of St. John the Divine**

112 St. y Amsterdam, 10025  
212 776 2000

**Comedor Móvil: Todos los días** 8:30pm

Llegue a tiempo, distribución es móvil.

**37 Cathedral Community Cares at Cathedral of St. John the Divine**

1047 Amsterdam Ave, 10025  
212 316 7581

**Comedor: Dom** 10am,12:30pm

Bolsas con comida para llevar servidos al fin de servicio.

**38 Broadway Community Inc**

610 W. 114 St., 10025  
212 222 6257

**Comedor: Lun, mié, vie** 10:30m-11:45am (se abren las puertas 10:15am), 12:30pm-2pm

**Dispensa: Lun** 3pm (productos frescos, no referencia requerida), emergencias lun, mié 4pm (referencia required - distribuye referencias lun, mié 10:30am-1:30pm, puede visitar una vez/mes). Duchas, servicios médicos, referencias a servicios sociales y abogacía, y programa de entrenamiento culinario disponibles.

### **39 Community Impact**

616 W. 114 St., 10025

212 854 6310

**Dispensa: Lun, jue 12:30pm-2pm**

Identificación, prueba de domicilio y referencia requeridas después de la primera vez para todos los miembros del hogar. Sirve residentes de Manhattan.

### **40 Church of Notre Dame**

405 West 114 St, 10025

212 866 1500

**Dispensa: Mar 2pm-4pm**

Identificación requerida.

## **UPPER EAST SIDE**

10022, 10065, 10021, 10128

### **41 All Saints Episcopal Church**

230 E. 60 St., 10022

212 758 0447

**Comedor: Sáb 4:30pm-5:30pm**

### **42 Christ Church United Methodist**

524 Park Ave, 10065

212 838 3036

**Comedor: Dom 4:30pm-6:30pm**

### **43 Temple Shaaray Tefila**

250 E. 79 St. (entrada en 2 Ave), 10021

212 535 8008

**Comedor: Mié 9am-1pm, llegue a 11am**

Comida es kosher.

### **44 Church of The Epiphany**

1393 York Ave., 10021

212 737 2720

**Comedor: Mié 7pm** (se abren las puertas a las 6pm, registraci3n a las 6:45pm)

Trabajador social disponible mié 6pm-7pm.



**45 Jan Hus Presbyterian Church Homeless Outreach & Advocacy Program (HOAP)**

351 E. 74 St., 10021  
212 288 6743

**Comedor: Mar** 6pm, forma fila a las 5:45pm

**Dispensa: Lun-vie** 10am-11:45am, 2pm-3:45pm. Se pide traer sus bolsas propias. Identificación y prueba de domicilio requeridas la primera vez para dispensa. Ropa disponible lun, mié, vie 10am-11:45pm, 2pm-3:45pm. Distribución de correo lun-vie 8am-5pm (registración requerida). Oficina de recursos lun-vie 10am-4pm. Duchas mar, jue 10am-11:45am, 2pm-3:45pm, se provee toallas, jabón y champú.

**46 The Carter Burden Luncheon Club**

351 E. 74 St., 10021  
212 535 5235

**Comedor: Lun-vie** 12pm

Llegue antes de 12:30pm. Solo para ancianos 60+. Identificación y prueba de domicilio requeridas, sirve los que viven entre E. 70 y E. 79 St.

**47 Grand Central Food Program - Central Park**

5 Ave. y 72 St., 10021  
212 776 2000

**Comedor Móvil: Todos los días** 9pm

Llegue a tiempo, distribución es móvil.

**48 Madison Avenue Presbyterian Church**

921 Madison Ave., 10021  
212 288 8920

**Comedor: Jue** 6:30pm-7:30 pm

No sirve en día de acción de gracias.

**49 Church of the Holy Trinity**

316 E. 88 St., 10128  
212 289 4100

**Comedor: Sáb** 5:15pm-6pm

**50 Our Lady of Good Counsel**

230 East 90 St, 10128

**Comedor: Sáb** 6am-7:30am

● **51 Stanley M. Isaacs Neighborhood Center**

415 E. 93 St., 10128  
212 360 7620

**Comedor: Lun-vie** 8:15am-9:15am, 11:45am-12:30pm

Sirve miembros de centros de ancianos, solo para ancianos (60+)

## **EL BARRIO**

10029, 10035

**52 Children's Aid Society-East Harlem**

130 E. 101 St., 10029  
212 348 2343

**Dispensa: Lun, mar** 11:30am-1:30pm

Llame primero para confirmar que comida esta disponible

**53 Catholic Charities St. Cecilia's Parish Services**

125 East 105 St., 10029  
212 348 0488

**Dispensa: Mié, jue** 9:30am-11am

Sirve residentes de 10029 10035, manejo de caso lun-vie 9am-5pm

**54 Good Neighbor Presbyterian Church**

115 E. 106 St., 10029  
212 369 0505

**Dispensa: 1er, 2do jue** 8am-11am

Identificación con foto requerida

● **55 New York Common Pantry**

8 E. 109 St., 10029  
917 720 9710

**Comedor: Lun-vie** 8am-9:15am; **lun, mié, vie** 4:30pm-6pm

**Dispensa: Mié-sáb** 10am-2:30pm (solo ancianos) **lun** 10am-2pm

Registración para miembros nuevos lun-sáb 9am-6pm; dom, días festivos 2pm-6pm. Identificación para todos los miembros de casa y prueba de necesidad requeridas para registración.

Dispensa a opción del cliente.

**56 Mt. Zion AME Church**

1765 Madison Ave, 10029

212 369 6643

**Comedor: Mié** 12pm-1pm**Dispensa: Vie** 10am-11am

Identificación con foto y prueba de domicilio requeridas. Puede visitar dispensa una vez/mes. Servicios de aplicaciones para SNAP disponible en inglés y español.

**57 Liberation Healing Pentecostal Church**

214 E. 111 St., 10029

646 294 2306

**Dispensa: Vie** 11am, **sáb** 9am

Identificación requerida.

**58 Little Sisters of the Assumption Family Health Service**

333 E. 115 St, 10029

646 672 5200

**Dispensa: Lun** 9am-11am; **mar** 9am-11am, 1pm-3pm; **mié**1:30pm-3:30pm; **jue** 9am-11am, 1pm-3pm

Puede visitar una vez/mes. Identificación, prueba de domicilio en 10029 o 10025, y prueba de composición familiar requeridas. Ofrece programa de desarrollo de la primera infancia para padres con información sobre lactancia, salud medioambiental, e intervención temprana, además de servicios de abogacía y prevención.

**59 Fraternalite Notre Dame**

2290 1 Ave., 10035

212 876 5855

**Comedor: Mar-vie** 10:30am-1pm**Dispensa: Vie** 2pm-4pm

Identificación y prueba de composición familiar requeridas para dispensa. Se pide traer su carrito y bolsas propios para dispensa.

**60 Iris House East Side**

2271 2 Ave, 10035

212 423 9049

**Dispensa: Mar, jue** 1pm-4pm

Registración lun, mié, vie. Comida de emergencia disponible a otras ocasiones.

**61 Friendly Hands Ministry Inc.**

229 E. 118 St, 10035

347 380 1436

**Comedor: Lun, mar, jue** 12pm-2pm

**Despensa: Mié** 9am-12pm

Identificación requerida

**62 Chambers Memorial Baptist Church**

219 E. 123rd St., 10035

**Despensa: Mié** 10am-finish

Necesario registrarse con identificación mar 12pm-1pm

**63 Bailey House**

1751 Park Ave, 3er piso, 10035

212 633 2500 x363

**Despensa: Mié** 1:30pm-3pm

Identificación con foto o tarjeta de beneficios requerida.

**64 Beth Hark Christian Counseling Center**

2-26 E. 120 St., 10035

212 860 1520/1523

**Comedor: Mié, jue** 12pm-2pm

**Despensa: Mar** 1pm-5pm

Identificación requerida para despensa la primera vez. Manejo de caso, cuidado pastoral, abogacía, ropa, pre-evaluación para beneficios, asistencia de conseguir empleo, y voluntarios para asistencia con preparación de impuestos disponibles.

**65 Salvation Army Manhattan Citadel**

145 E. 125 St., 10035

212 860 3200

**Comedor: Lun-vie** 1pm

**Despensa: Lun-vie** 9am-4pm

**66 The Relief Bus - Harlem**

Park Ave. entre 124 y 125, 10035

**Comedor Móvil: Vie, sáb** 10am-2pm

## HARLEM OESTE Y CENTRAL

10026, 10027, 10037, 10030, 10031, 10039

### 67 First Corinthian Baptist Church

1912 Adam Clayton Powell, Jr. Blvd., 10026  
212 864 5976

**Despensa: Vie** 1pm-3pm, 3er **sáb** 10am-12pm

Identificación con foto y prueba de domicilio requeridas para registrarse, registraci3n solo en 3er s3b. No registraci3n requerida para productos frescos.

### 68 Project Create-Anthony House

73 Lenox Ave., 3er piso, 10026  
212 663 1975

**Despensa: Mi3** 10am-12pm

Identificaci3n con foto requerida

### 69 Food Bank for NYC Community Kitchen

252 W. 116 St, 10026  
212 566 7855

**Comedor: Lun-vie** 9am-10am (solo ancianos), 2pm-3pm (solo ancianos), 4pm-6pm (para todos)

**Despensa: Mar, jue, vie** 11am-3:30pm; **mi3** 1pm-8pm

Registraci3n para despensa lun, mar, jue, vie 3:30pm-5pm, mi3 11am-1pm. Identificaci3n y prueba de domicilio requeridas para registraci3n. Puede visitor despensa una vez/mes. Asistencia de impuestos en 71 St. Nicholas Ave.

### 70 Mt. Olivet Baptist Church Community Meals Program

201 Lenox Ave, 10027  
212 864 1155

**Comedor: Lun** 12:30pm-1:30pm

**Despensa: Mar, mi3** 10am-11am, forma fila a las 9:30am

### 71 Emmaus House

160 W 120 St, 10027  
212 749 9404

**Despensa: Dom** 2pm-5pm

Llame para emergencias. Identificaci3n requerida.

**72 Harlem Dowling West Side Center for Children and Family Services**

2090 Adam Clayton Powell Jr. Blvd, Suite 108, 10027  
212 749 3656

**Despensa: Mar** 12pm-2pm; **vie** 2pm-4pm

Identificación con foto con prueba de domicilio para todos los miembros del hogar requeridas la primera vez.

**73 Harlem Community Nutritional Pantry**

132 W. 125 St., 10027  
212 666 7538

**Despensa: Lun-jue** 10am-12pm

Identificación y prueba de composición familiar requeridas después de la primera vez.

**74 Antioch Outreach Ministries**

41 W. 124 St., 10027  
212 534 5715

**Despensa: Sáb** 8:30am-10:30am

**75 Shiloh Church of Christ**

5 -7 West 128 St, 10027  
201 960 8100

**Comedor: Jue** 12pm-2pm

**Despensa: Jue** 12pm-2pm

**76 Christ Temple of the Apostolic Faith**

13-17 West 128th St, 10027  
212 534 4832

**Despensa: Vie** 2pm-3pm

Cerrado julio y agosto.

**77 Department of Probation Manhattan Office**

127 West 127 St, 2do piso, 10027  
212 280 4804

**Despensa: Lun** 11am-2pm

Puede visitar una vez cada dos semanas.

**78 Salem United Methodist Church**

2190 Adam Clayton Powell Jr., Blvd., 10027  
212 678 2700

**Comedor: Mié** 12:30pm-2:30pm

**Despensa: Vie** 11am-1pm

Identificación requerida

**79 Momentum Project at St. Joseph of the Holy Family**

405 West 125 St, 10027

**Comedor: Vie** 11am-12:30pm, 3pm-5:30pm

Registración a las 2pm para clientes de la tarde.

**80 St. Joseph of the Holy Family**

405 West 125 St, 10027

**Dispensa: Sáb** 8am-12pm**81 The Riverside Church Food Pantry**

91 Claremont Ave, 10027

212 870 6733

**Dispensa: Mar-vie** 9:30am-1pm

Identificación y prueba de domicilio required para todos los miembros de casa. Solo sirve las primeras 60 personas. Sirve los que viven entre 96th - 179th en el lado oeste.

**82 African Services Committee**

429 W. 127 St., 2do piso., 10027

212 222 3882

**Dispensa: Lun-vie** 9am-5pm

Referencia de una agencia de servicios sociales requerida para registrar y recibir una tarjeta de dispensa. Puede visitar una vez al mes.

**83 St. Mary's Episcopal Church**

521 West 126 St, 10027

212 864 4013

**Comedor Móvil: Sáb** 2pm-3pm, paradas típicas incluyen 125 St debajo la estación de Metro North y Marcus Garvey Park.**Dispensa: Lun** 4:30pm-6pm

Identificación con foto y prueba de domicilio requerida para dispensa.

**84 Church of the Annunciation**

88 Convent Ave., 10027

212 234 1919

**Dispensa: Mar** 10:30am-11:30am**85 Greater Central Baptist Church**

2152-58 5 Ave., 10037

212 234 3828

**Dispensa:** una vez/mes, días varían, 10am-hasta que termina  
Llame primero para horario o cheque la señal fuera de la iglesia.

### **86 Rusty Staub Food Pantry at the Joseph P. Kennedy Center**

34 West 134 St., entrada en Lenox Terrace desde 135 St., 10037  
212 862 6401

**Despensa: Mié** 2pm-5pm

Sirve residentes de Harlem. Servicios de prevención de desalojó y para jóvenes disponibles sin cita lun-vie 9am-5pm. Despensa de emergencia disponible con administrador de casos.

### **87 St. Mark the Evangelist Church**

65 W 138 St., 10037  
212 690 2763

**Despensa: Sáb** 10-11am (ancianos); 12-1pm (adultos)  
Identificación requerida. Sirve residentes del barrio.

### **88 Salvation Army Harlem Temple**

540 Lenox Ave, 10037  
212 862 3900

**Comedor: Lun-vie** 11:30am-12:30pm

**Despensa: Lun-vie** 10am-3pm

Despensa sirve residents de 10027-10045. Referencia, identificación y prueba de domicilio requeridas. Cita previa requerida.

### **89 Grand Central Food Program - Harlem Hospital**

137 St. y Lenox Ave., 10030  
212 776 2000

**Comedor Móvil: Todos los días** 8:45pm  
Llegue a tiempo, distribución es móvil.

### **90 Iris House West Side**

2348 Adam Clayton Powell Blvd., 10030  
646 548 0100

**Comedor: Mar-vie** 12pm-1:30pm

**Despensa: Jue** 2pm-4pm.

### **91 St. Charles Borromeo Church**

211 West 141 St, 10030  
212 281 2100

**Despensa: Sáb** 9am-10:30am

Identificación con foto y prueba de domicilio requeridas



**92 Father Creavin's Food Pantry - St. Charles Borromeo Church**

211 W. 141, 10030

212 281 2100

**Dispensa: Sáb** 8:30am-10:30am

Identificación con foto y prueba de domicilio requeridas

**93 Convent Ave Baptist Church**

425 W. 144 St., 10031

212 234 6767 x102

**Dispensa: Lun, jue** 9am-12pm

Identificación con foto y prueba de domicilio requeridas la primera vez.

**94 Greater Tabernacle Baptist Church**

340 Convent Ave., 10031

212 368 4754

**Dispensa: Sáb** dos veces/mes 9am-11amMira el sitio de web [www.greatertabernaclebc.org](http://www.greatertabernaclebc.org) o llame para fechas.**95 Upper Manhattan Mental Health Center**

1727 Amsterdam Ave., 10031

212 694 9200 x519

**Dispensa: Mar** (solo ancianos 58+) 2pm-4pm; **mié, jue** (menores de 58 años) 2pm-4pm

Identificación requerida, dispensa de emergencia disponible lun-vie 9am-5pm. Puede visitar una vez/mes (ancianos dos veces/mes)

**96 Church of the Crucifixion**

459 W. 149 St., 10031

**Dispensa: Mié** 10am-1pm

Referral y dos formas de identificación requeridas

**97 Union Baptist Church**

240 W. 145 St., 10039

212 862 3002

**Comedor: Mié** 1:30pm-2:30pm**98 Father Creavin's Food Pantry - 151st St.**

276 W. 151 St., 10039

212 281 2100

**Dispensa: Mar** 9am-10am, excepto 1er mar del mes

## WASHINGTON HEIGHTS, INWOOD

10032-10034

- 99 City Harvest Washington Heights - Prince Hall Mobile Market**  
454 West 155th St (con St. Nicholas), 10032  
**Despensa Móvil: 2do jue, 4to sáb** 9:30am-11:30am  
Sirve residentes de 10032 y miembros de Community League of the Heights. Todos los alimentos son frutas y verduras frescas. Necesario registrarse para participar, trayendo prueba de domicilio e identificación con foto. Para mayor información sobre registraci3n llame 646 412 0743. Para informaci3n de las frutas y verduras disponibles y los d3as de distribuci3n, llame al Mobile Market Hotline, 866 444 0244.
- 100 Community League of the Heights**  
508 W. 159 St., 10032  
212 795 4779  
**Despensa: Mi3, s3b** 9am-11am  
Identificaci3n con foto requerida. Puede visitar una vez/semana.
- 101 Catholic Charities Washington Heights Ecumenical Food Pantry**  
4111 Broadway, 10033  
212 795 6860  
**Despensa: Mi3, jue** 2pm-3:30pm  
Identificaci3n con foto y prueba de domicilio para todos los miembros de casa requerida para registraci3n.
- 102 Jewish Community Council of Washington Heights - Inwood**  
121 Bennett Ave. #11A, 10033  
212 568 5450  
**Despensa: Mar-jue** 11am-1pm  
Identificaci3n con foto y prueba de domicilio requeridas. Sirve residentes de Inwood-Washington Heights. Una familia puede visitar una vez/mes. Comida es Kosher.

**103 New York City Love Kitchen**

3816 9 Ave., 10034

212 942 4204

**Comedor: Lun-vie** 4:30pm-6:30pm

**Despensa: 1er, 2do, 3er jue** 2pm-3pm

Identificación con foto y prueba de domicilio requeridas para registrarse para despensa.

**104 City Harvest Washington Heights/Inwood Mobile Market**

Dyckman Houses, camino entre Nagle y 10 Ave, 10034

**Despensa Móvil: 2do mié, 4to sáb** 9:30am-11:30am

Sirve residentes de los Dyckman Houses y miembros del Dyckman Senior Center. Todos los alimentos son frutas y verduras frescas. Necesario registrarse para participar, trayendo prueba de domicilio e identificación con foto. Para mayor información sobre registración llame 646 412 0743. Para información de las frutas y verduras disponibles y los días de distribución, llame al Mobile Market Hotline, 866 444 0244.

**105 Church of The Good Shepherd**

104 Cooper St, 10034

212 567 1300

**Despensa: Sáb** 7:30am-9am

Identificación requerida. Llame en vie para confirmar que despensa estará abierta.



# DE LA GRANJA

Los neoyorquinos tienen dos opciones para obtener alimentos de la granja: mercados de agricultores y programas de agricultura apoyada por la comunidad, o los "CSA".

**Encuentre las fuentes de productos agrícolas frescos abajo!**

## MERCADOS DE AGRICULTORES

---

Todos los mercados abajo aceptan EBT/beneficios SNAP (cupones para alimentos).

### UPPER WEST SIDE

10023-10025

**106 Tucker Square Greenmarket**

W. 66 St. y Columbus Ave, 10023

**Jue, sáb** 8am-5pm, todo el año. Cerrado Día de Acción de Gracias.

**107 79th Street Greenmarket**

Columbus Ave. entre 78 y 81 St., 10024

**Dom** 9am-5pm, todo el año.

**108 97th Street Greenmarket**

W 97 St. y Columbus Ave., 10025

**Vie** 8am-2pm, todo el año.

**109 Project EATS Frederick Douglass Houses Market**

W. 101 St entre Amsterdam y Columbus, 10025

**Sáb** 10am-4pm, jul-nov

**110 Morningside Park Down to Earth Farmers' Market**

110 St. y Manhattan Ave, 10025

**Sáb** 9am-3pm, todo el año

**111 Columbia University Greenmarket**

Broadway y W. 114 St., 10027

**Jue, dom** 8am-5pm, todo el año. Cerrado Día de Acción de Gracias.

## UPPER EAST SIDE

10022, 10065, 10021, 10128

### 112 82nd Street Greenmarket

E 82nd St, entre 1 Ave y York Ave., 10028

**Sáb** 9am-2:30pm, todo el año

### 113 92nd Street Greenmarket

1 Ave. y E. 92. St., 10128

**Dom** 9am-4pm, 25 jun-19 nov. Cerrado 5 nov.

## EL BARRIO

10029, 10035

### 114 Harvest Home Metropolitan Farmers' Market

99 St. y 3 Ave., 10029

**Vie** 8am-4pm, 9 jun-17 nov

### 115 Mt. Sinai Hospital Greenmarket

E. 99 St. entre Madison Ave y Park Ave, 10029

**Mié** 8am-5pm, 14 jun-22 nov

### 116 Harvest Home East Harlem Market

E. 104 St (entre 2 Ave y 3 Ave), 10029

**Jue** 8am-4pm, 6 jul-16 nov

### 117 Harvest Home East River Market

1 Ave. entre E. 108 y E. 109 St., 10029

**Sáb** 9am-4pm. 8 jul-18 nov

## HARLEM OESTE Y CENTRAL

10026, 10027, 10037, 10030, 10031, 10039

### 118 Harvest Home Lenox Ave. Market

Lenox Ave. entre W. 117 y W. 118 St., 10026

**Sáb** 8am-7pm, 10 jun-18 nov

### 119 Harvest Home Harlem Hospital Market

506 Lenox Ave. entre W. 135 y W. 137 St., 10037

**Vie** 8am-7pm, todo el año

### 120 Grass Roots Farmers' Market

W. 145th St. y Edgecombe Ave., 10030

**Mar, sáb** 9am-4pm, jul-nov

### **121 Harvest Home West Harlem Market**

Broadway entre W. 137 y W. 138 St., 10031

**Mar** 8am-4pm, 11 jul-22 nov

## **WASHINGTON HEIGHTS, INWOOD**

10032-10034

### **122 Sugar Hill Greenmarket**

W155 St. y St. Nicholas Ave., 10032

**Sáb** 8am-4pm, 24 jun-18 nov

### **123 Fort Washington Greenmarket**

168 St. y Fort Washington Ave., 10032

**Mar** 8am-4pm, 6 jun-21 nov. Cerrado Día de Independencia.

### **124 175th Street Greenmarket**

175 St entre Wadsworth y St. Nicholas, 10033

**Jue** 8am-5pm, 29 jun-30 nov

### **125 Inwood Greenmarket**

Isham St. entre Seaman y Cooper, 10034

**Sáb** 8am-3pm, todo el año

## **PROGRAMAS DE CSA**

---

Miembros en un CSA compran "acciones" o "partes" en la producción de una granja local. En general se paga con anticipación, pero algunos CSA varían sus precios con los ingresos de sus miembros, aceptan beneficios SNAP, y permiten pagos semanales para algunos miembros. Miembros generalmente recogen cajas de productos agrícolas cada semana en un sitio establecido, pero algunos CSAs también ofrecen partes medias, recogidas cada dos semanas.

Inscripciones para los CSA suelen ser entre marzo – mayo, con la primera distribución en junio o julio y la última en octubre o noviembre. Generalmente no se permite inscripción fuera de las fechas establecidas. Algunos CSAs también ofrecen partes limitadas durante el invierno.

### Corbin Hill

Múltiples lugares de recogida. Registración hasta martes/miércoles antes de distribución. Posibilidades de pago semanal y pago con SNAP. Distribución semanal en verano, cada dos semanas en invierno. Posibilidad de descuento en precio para personas con ingresos bajos. Visite el sitio web de Corbin Hill, llame o mande un correo electrónico para encontrar un programa de CSA cerca y registrar.

**Contacto:** [info@corbinhillfarm.com](mailto:info@corbinhillfarm.com), 646 254 2250

**Sitio web:** [www.corbinhillfoodproject.org/new-farm-share/](http://www.corbinhillfoodproject.org/new-farm-share/)

### Just Food

Múltiples lugares de recogida. Datos de registraci3n y aceptaci3n de SNAP varían. Partes del invierno disponible para algunos CSAs. Visite el sitio web de Just Food, llame o mande un correo electrónico para encontrar un programa de CSA cerca. Comunique directamente con el CSA para registrar.

**Contacto:** [info@justfood.org](mailto:info@justfood.org), 212 645 9880

**Sitio web:** [www.justfood.org/csalloc](http://www.justfood.org/csalloc)



## CAPACITACI3N PROFESIONAL Y RECURSOS LABORALES

Ciertas personas pueden ser obligadas a trabajar, buscar trabajo y/o registrar en una programa de capacitaci3n profesional para recibir los beneficios de SNAP.

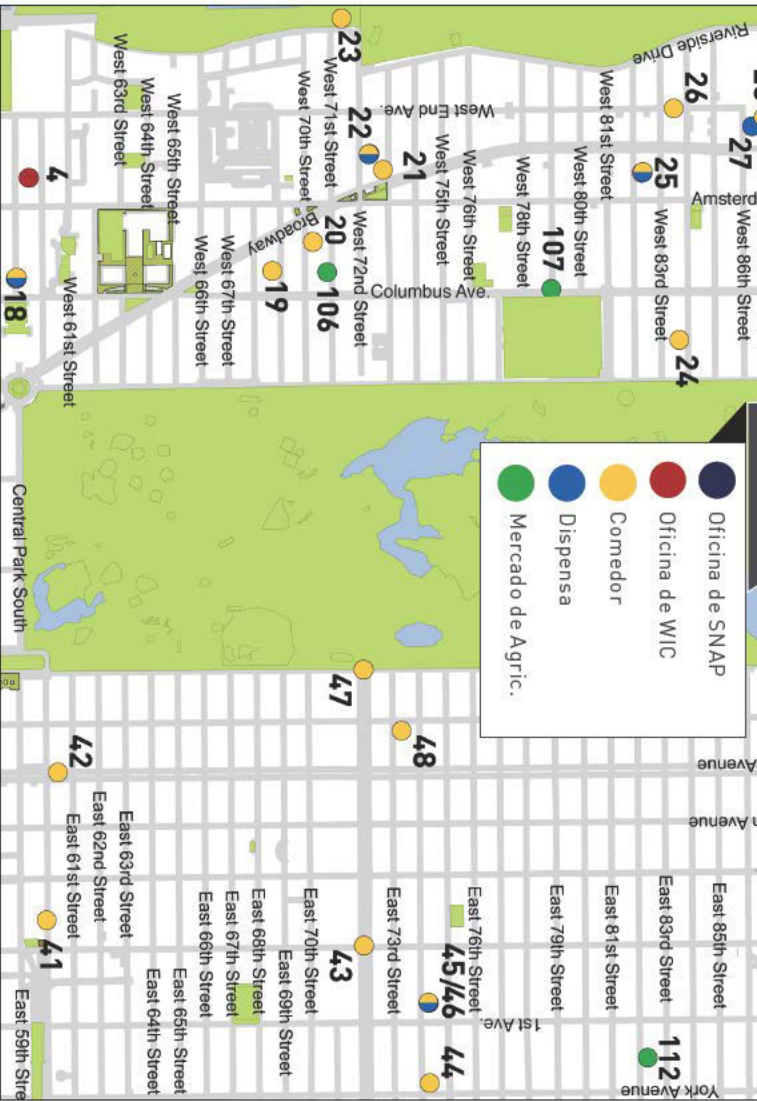
### EMPLEO & CAPACITACI3N

---

Puede visitar los siguientes sitios web para encontrar m3s informaci3n sobre capacitaci3n profesional en toda la ciudad:

[www1.nyc.gov/html/sbs/wf1/html/develop/develop.shtml](http://www1.nyc.gov/html/sbs/wf1/html/develop/develop.shtml)

[www1.nyc.gov/site/hra/help/types-training-education.page](http://www1.nyc.gov/site/hra/help/types-training-education.page)



	Oficina de SNAP
	Oficina de WIC
	Comedor
	Dispensa
	Mercado de Agric.

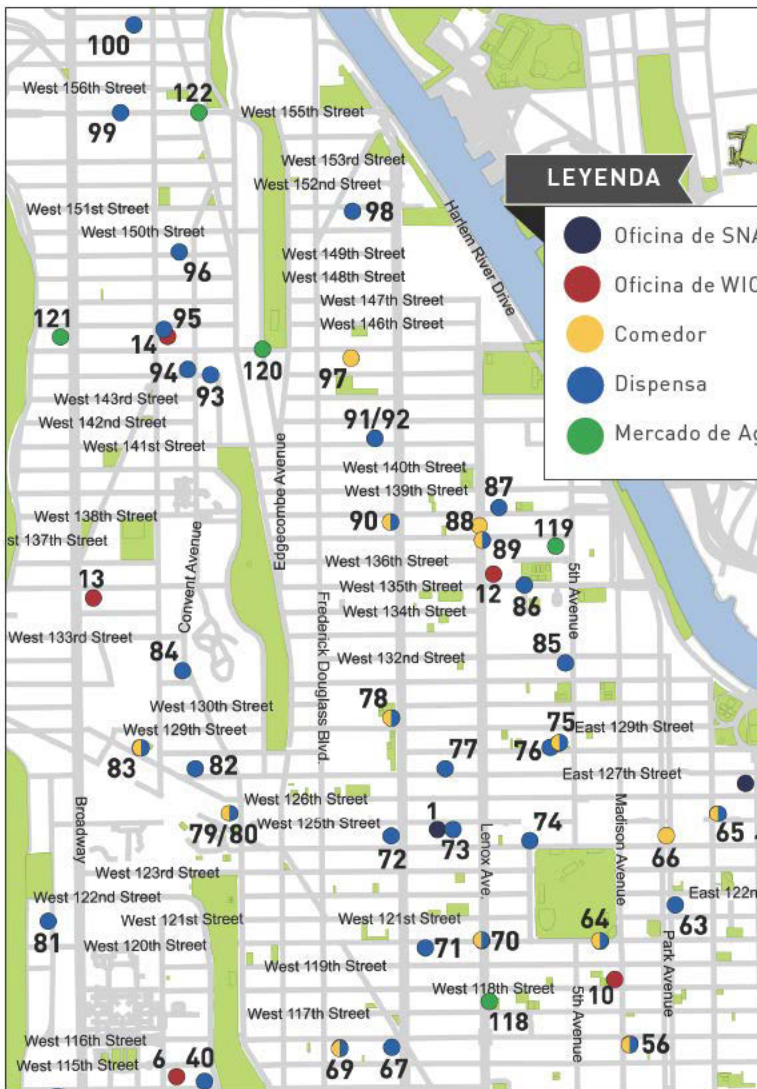
West 86th Street  
West 85th Street  
West 83rd Street  
West 81st Street  
West 80th Street  
West 78th Street  
West 76th Street  
West 75th Street  
West 72nd Street  
West 71st Street  
West 70th Street  
West 67th Street  
West 66th Street  
West 65th Street  
West 64th Street  
West 63rd Street  
West 61st Street

East 85th Street  
East 83rd Street  
East 81st Street  
East 79th Street  
East 76th Street  
East 73rd Street  
East 70th Street  
East 69th Street  
East 68th Street  
East 67th Street  
East 66th Street  
East 65th Street  
East 64th Street  
East 63rd Street  
East 62nd Street  
East 61st Street  
East 59th Street

Riverside Drive  
Amsterd  
Columbus Ave.  
Central Park South  
1st Ave.  
York Avenue







**LEYENDA**

- Oficina de SNA
- Oficina de WIC
- Comedor
- Dispensa
- Mercado de Alimentos







# ASISTENCIA ADICIONAL

Organizaciones en su vecindad que le puedan ayudar con asuntos distintos a la alimentación.

## CUIDADO MÉDICO

---

### **Harlem Hospital Center**

506 Lenox Ave., 10037  
212 939 1000

### **Metropolitan Hospital**

1901 1 Ave., 10026  
212 423 6262

### **Washington Heights Health Center**

600 W. 168th St., 10032  
212 795 0880

### **St. Nicholas Health Center**

281 W. 127 St., 10027  
212 865 1300

### **La Clinica del Barrio**

413 E. 120 St., 10035  
212 410 7940

### **William F. Ryan Community Health Center**

110 W. 97 St., 10025  
212 749 1820

## SEGURO MÉDICO

---

### **Affinity Health System**

Información disponible sobre asuntos de seguro médico, incluyendo registración con Medicare, Medicaid y otros programas.

### **Información General** 866 694 9809

1307 St. Nicholas Ave., 10033

## ASISTENCIA LEGAL

---

### **The City Bar Justice Hotline**

212 626 7383

**Lun–jue** 9am–5pm, **vie** 9am–1pm

Ofrece consultas sobre una variedad de temas legales civiles, pero no puede asistir en encontrar un abogado (no asiste con representación en la corte).

### **www.ayudalegalny.org**

Ofrece información específica y detallada sobre una amplia cantidad de temas legales, incluyendo agencias que posiblemente podrán ayudarle a conseguir un abogado para representación en corte.

## TELÉFONOS DE EMERGENCIA

---

**Línea Directa Nacional del Hambre:** 877 8-HAMBRE

**Línea Directa del Hambre de NYC:** 866 888 8777

**Policía/Fuego/Ambulancia:** 911

**Asilo de Emergencia:** 311

**Línea Directa para Personas Sin Hogares:** 800 994 6494

**Línea Directa de Inmigración:** 212 419 3737, 800 566 7636

**Centro de Control de Enfermedades:** 800 232 4636

**Centro de Control de Envenenamiento:** 800 222 1222

**Línea Directa de SIDA (español):** 800 233 7432

**Alcohólicos Anónimos:** 212 647 1680

**Narcóticos Anónimos:** 212 929 6262

**Línea Directa Anónima de Jugadores:** 855 222 5542

**Línea Directa de Violencia Domestica:** 212 577 7777,

800 621 4673

**Línea Directa de Violación y Asalto Sexual:** 212 423 2140,

212 227 3000

**Línea Directa de Abuso de Niños/as:** 800 342 3720

**Línea Directa de Fugitivos:** 800 786 2929

**Línea Directa de Víctimas de Crimen:** 212 577 7777,

800 689 4357

**Línea Directa de Suicidio:** 800 273 8255























**Línea Directa Nacional de Crisis:** 800 999 9999

Créditos: Los iconos utilizados en esta guía fueron adaptadas de la colección The Noun Project. Datos de mapas © colaboradores de OpenStreetMap.

## TABLA DE SERVICIOS DISPONIBLES

---

Vea abajo cuales programas están disponibles para usted y su familia.

PERSONAS CON NIÑOS/AS				
PERSONAS SIN NIÑOS/AS				
PERSONAS ANCIANAS				
PERSONAS SIN HOGAR				
INMIGRANTES LEGALES				
INMIGRANTES INDOCUMENTADOS				



Beneficios de SNAP/  
Cupones Para Alimentos



Comidas en comedores



Alimentos en despensas



Paquetes de WIC  
Desayuno y almuerzo en las escuelas  
Alimentos de Verano para niños/as



Alimentos en centros de ancianos  
Alimentos repartidos a su hogar

~~HUNGER~~  
**FREE**  
**NYC**