



HABLEMOS SOBRE EL ACCESO A LOS ALIMENTOS

Edición 2 | OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD
UN BOLETÍN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Más de 104,000 personas en el condado de Erie tienen acceso limitado a alimentos saludables. En 2022, se prevé que los precios de las tiendas de comestibles aumenten en casi un 10%. La comida sostiene nuestros cuerpos, pero también nos conecta con nuestra herencia, refleja nuestros valores y nos vincula con ciertas personas y lugares. Estos recursos nos ayudarán a todos a acceder a alimentos que sean asequibles, nutritivos, abundantes y adecuados para nuestros cuerpos.

COMIDA PARA TODOS/AS

Nuestro sistema alimentario está compuesto por productores, productores, empacadores, mercados de agricultores, tiendas grandes y pequeñas, mercados móviles, chefs y restaurantes, conductores de camiones, vendedores, consumidores (¡usted!), recolectores de desechos y más.

Nuestro sistema alimentario es equitativo cuando todos tienen el apoyo que necesitan para acceder a alimentos que:

- sean frescos, asequibles y abundantes;
- sean nutritivos y abundantes; y
- afirman nuestros valores alimenticios personales, satisfacen nuestras necesidades de bienestar y apoyan nuestras elecciones de dieta.

APOYO PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS

- ⦿ **EBT** - Transferencia Electrónica de Beneficios es una tarjeta emitida a los beneficiarios de SNAP para pagar los alimentos. EBT funciona como una tarjeta de débito. EBT también se utiliza para otros programas de asistencia temporal en Nueva York.
- ⦿ **CUPONES DE FARMERS MARKET** - El Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores de Nueva York (FMNP) se emite en un folleto de cupones de \$5 para ADULTOS MAYORES y BENEFICIARIOS DE WIC. Consulte con su oficina de WIC o Erie County Senior Services para conocer la elegibilidad.
- ⦿ **P-EBT** - Pandemic Electronic Benefits Transfer es una tarjeta que se emite automáticamente a los niños elegibles para reemplazar las comidas perdidas los días en que la escuela estuvo cerrada debido a COVID-19.
- ⦿ **SNAP** - El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria proporciona fondos para alimentos en una tarjeta EBT. Elegibilidad basada en ingresos, tamaño de la familia y gastos básicos.
- ⦿ **VEGGIE Rx** - Programa de apoyo que funciona como una receta, pero se canjea por productos. Disponible en los centros de salud participantes.
- ⦿ **WIC - Women, Infants & Children** proporciona fondos para alimentos nutritivos específicos. La elegibilidad se basa en los ingresos y el estado familiar. Los fondos se emiten en una tarjeta WIC.



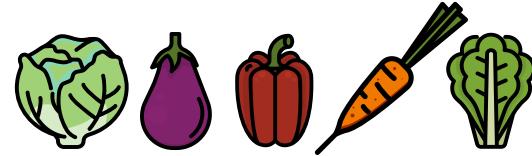
Erie County
Department of
Health
Departamento de Salud del Condado de Erie



OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD
www.erie.gov/health-equity

SPANISH

RECURSOS



SUPERMERCADOS LOCALES

BUSQUE TIENDAS DE PROPIEDAD LOCAL O PROPIEDAD DE LOS TRABAJADORES QUE SE CENTREN EN ALIMENTOS LOCALES, FRESCOS, ASEQUIBLES Y CULTURALMENTE APROPIADOS. ESTOS SON SOLO ALGUNOS DE LOS SUPERMERCADOS LOCALES EN EL CONDADO DE ERIE.

- 🔗 Braymiller Market: Buffalo & Hamburg
- 🔗 Buffalo Fresh: Buffalo
- 🔗 Dash's Market: Buffalo, Clarence/Lancaster, Kenmore/Tonawanda y Williamsville
- 🔗 East Aurora Co-op: East Aurora
- 🔗 Lexington Co-op: 2 ubicaciones en Buffalo
- 🔗 Salud Market: Buffalo
- 🔗 The Market in the Square: West Seneca

MERCADOS DE AGRICULTORES

LOS MERCADOS DE AGRICULTORES ESTÁN UBICADOS EN MUNICIPIOS DE TODO EL CONDADO DE ERIE. NORMALMENTE SE CELEBRA SEMANALMENTE. MUCHOS ACEPTAN EBT/SNAP. LOS PROVEEDORES INDIVIDUALES PUEDEN OFRECER/ACEPTAR PROGRAMAS DE ASISTENCIA ADICIONALES

- 🔗 Step Out Buffalo, ➡ Edible WNY & ➡ Visit Buffalo-Niagara comparten información sobre las ubicaciones de los mercados

PUESTOS DE GRANJAS Y TIENDAS DE GRANJAS

NORMALMENTE UBICADO AL BORDE DE LA CARRETERA O DIRECTAMENTE EN LA GRANJA. ALGUNOS ACEPTAN CUPONES DE CRÉDITO, SNAP/EBT Y DEL MERCADO DE AGRICULTORES. ALGUNOS SON SOLO EN EFECTIVO.

Erie Grown

➡ erie.gov/eriegrown



INVOLÚCRESE

Tome el control de su experiencia en su sistema alimentario local.

- **Comience un jardín de contenedores** para ahorrar dinero en hierbas y lechugas durante todo el año
- **Descargue una aplicación para teléfonos inteligentes** que le notifique sobre recetas y ofertas
- **Agregue una visita al mercado de agricultores** a su rutina de compras de verano
- Aprenda a congelar y conservar adecuadamente los alimentos de temporada
- **Comparta sus opiniones** sobre la política alimentaria y el desarrollo con los líderes locales

TIENDAS DE ESQUINA SALUDABLES

LA INICIATIVA HEALTHY CORNER STORE DE BUFFALO ES UNA COLABORACIÓN CENTRADA EN LLEVAR ALIMENTOS FRESCOS A LAS TIENDAS DE LA ESQUINA. ESTAS TIENDAS ACEPTAN EBT Y ALMACENAN PRODUCTOS FRESCOS DE TEMPORADA.



🔗 healthycornerstorewny.org

MERCADOS MÓVILES

LOS MARKET MÓVILES TRAEN ALIMENTOS FRESCOS ASEQUIBLES, DIRECTAMENTE A SU VECINDARIO. ESTOS MERCADOS VISITAN COMUNIDADES EN TODO EL CONDADO DE ERIE.

- 🔗 African Heritage Food Co-op Mobile Market
- 🔗 CAO Mobile Market
- 🔗 FeedMore Farm Market Truck
- 🔗 MAP Mobile Market
- 🔗 Urban Fruits & Veggies

NO ES SU DESPENSA PROMEDIO

- 🔗 Feed Buffalo: Centro de Recursos Alimentarios Orgánicos y Halal (716) 588-0137
- 🔗 Buffalo & Erie County Library Give & Take Pantries (716) 858-8900
- 🔗 Localizador de despensa NYConnects: L-V 9am-5pm (716) 858-8526
- 🔗 211 WNY Dial 211



El Consejo de Política Alimentaria de Buffalo y el Condado de Erie

El FPC es un colectivo de defensores del consumidor, profesionales del sistema alimentario, agricultores y gobiernos locales cuya misión es defender un sistema alimentario equitativo y sostenible para todo el condado de Buffalo y Erie.

Echa un vistazo a las oportunidades para involucrarte con el Consejo de Política Alimentaria de Buffalo & Erie County en linktr.ee/BuffaloErieCountyFPC &

PEQUEÑAS DESPENSAS GRATUITAS

UNA RED DE AYUDA MUTUA DE PEQUEÑAS DESPENSAS
AL AIRE LIBRE ABASTECIDAS CON ALIMENTOS Y
ARTÍCULOS DE TOCADOR

Buscar 716 Little Free Pantry en Facebook
FRIGORÍFICOS COMUNITARIOS

UNA RED DE AYUDA MUTUA DE REFRIGERADORES
COMUNITARIOS UBICADOS AFUERA Y ACCESIBLES PARA
CUALQUIER PERSONA

 buffalocommunityfridges.com

APLICAR A SNAP / EBT

PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL
SUPLEMENTARIA PARA HOGARES CALIFICADOS

SNAP: Centro de llamadas local (716) 858-7239

SNAP en línea  mybenefits.ny.gov

Departamento de Servicios Sociales del Condado de Erie 158 Pearl St
L-V 8:30am-4:00pm Buffalo, NY 14202

APLICAR A WIC

ALIMENTOS BÁSICOS PARA EMBARAZADAS Y
POSPARTO, BEBÉS Y NIÑOS CALIFICADOS HASTA
LOS 5 AÑOS

Nota: WIC no requiere ciudadanía estadounidense, número de seguro social, tarjeta verde o residencia legal para recibir beneficios.

Catholic Charities (716) 218-1484

ESTIRE SU SNAP \$\$

DOUBLE UP FOOD BUCKS PROPORCIONA UNA
IGUALACIÓN DE \$ 1 POR CADA \$ 1 EN SNAP
GASTADO EN PRODUCTOS FRESCOS

Double Up Food Bucks está disponible en los mercados de agricultores participantes, mercados móviles, tiendas de la esquina y tiendas de comestibles de propiedad local.

 Buscar ubicaciones: doubleupnys.com

SEPA LO QUE EL CONDADO DE ERIE TIENE PARA OFRECER

Erie Grown está ayudando a las personas a descubrir granjas en todo el condado de Erie!

El sitio web de Erie Grown es el hogar de información de cientos de granjas y mercados locales. Aprenda sobre las temporadas de crecimiento y descubra dónde comprar su fruta o verdura favorita. Busque en Erie Grown por:

- Frutas y Verduras
- Ubicación
- Nombre de la empresa
- Tipos de pago aceptados



JARDINERÍA COMUNITARIA

RECURSOS PARA CULTIVAR SUS PROPIOS ALIMENTOS

- Extensión Cooperativa de Cornell para el Condado de Erie (716) 652-5400
- Grassroots Gardens WNY & Buffalo Freedom Gardens (716) 783-9653

ADULTOS MAYORES

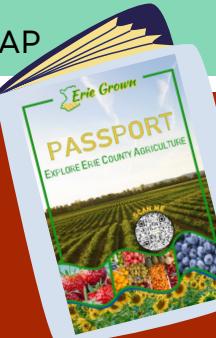
ERIE COUNTY SENIOR SERVICES PROPORCIONA UNA VARIEDAD DE APOYO PARA OBTENER COMESTIBLES, COMIDAS PREPARADAS E INFORMACIÓN SOBRE CÓMO COMER SANO

- Vales Go & Dine (716) 858-7639
- Recogida de comida congelada
- Manténgase en forma cenando
- Cupones del Mercado de Agricultores
- Comidas a domicilio (716) 858-8526
- Consejería nutricional
- Servicio de furgoneta Going Places (716) 858-7433

APPS QUE TE AHORRAN TIEMPO

 Flashfood lo conecta con artículos con descuento en tiendas de comestibles locales como Tops

 Instacart ahora acepta SNAP



La Oficina de Agricultura del Condado de Erie, en asociación con la Extensión Cooperativa de Cornell del Condado de Erie y el Distrito de Conservación de Suelo y Agua, ha lanzado una vez más el Pasaporte Cultivado de Erie. Los/las participantes ganan puntos por visitar una granja o negocio relacionado con la granja que figura en Erie Grown y pueden ganar premios.

Comience hoy mismo en erie.gov/eriegrownpassport.

ESTA ES LA TEMPORADA PARA COMER ALIMENTOS FRESCOS [🔗](#)

Los alimentos que están "en temporada" significan que generalmente se cosechan en esta época del año, en esta área. La comida de temporada es más fresca, sabrosa y abundante. La comida local no tiene que viajar a través del país (jo del mundo!) para llegar a su plato. Comprar alimentos de temporada puede ser más barato Y su compra apoya a un negocio local. Eche un vistazo cuando estas populares frutas y verduras comienzan a cosecharse en el condado de Erie.

PRIMAVERA

Rúgula	Rábanos
Espárrago	Ruibarbo
Cebollino	Espinaca
Cebollas verdes	Brotes
Lechuga	
>> Además de los cultivos	
"invernados": las raíces y las verduras	
plantadas en el otoño aparecen	
dulces y crujientes en primavera	

PRINCIPIOS DE VERANO

Remolacha	Mezcla de lechugas
Brócoli	Hojas de mostaza
Repollo	Arvejas
Acelga	Pimentones
Cerezas	Ciruelas
Col rizada	Fresas
Pepino	Calabaza de verano
Berenjena	Tomates
Ajo	Hojas de nabo
Colirrábano	Calabacín

FINALES DE VERANO

Manzanas	Puerros
Arándanos	Quimbombó
Bok choy	Cebollas
Col de bruselas	Duraznos
Melón	Peras
Zanahorias	Papas
Coliflor	Frambuesas
Apio	Colinabo
Maíz	Frijoles de cadena
Uvas	Tomates
Col risada	Nabos

OTOÑO

Manzanas	Chirivías
Frijoles secos	Arvejas
Remolacha	Calabaza
Zanahorias	Nabos
Repollo	Calabaza de invierno

INVIERNO

Cultivos de invernadero y cultivos de almacenamiento



APPS PARA SNAP

Estas aplicaciones pueden ayudar a rastrear su saldo de SNAP y administrar múltiples tarjetas EBT y P-EBT en una sola cuenta.



ConnectEBT monitorea su saldo EBT, depósitos, actividad de transacción y cambios de número de PIN

Los proveedores (anteriormente Fresh EBT) lo ayudan a monitorear su SNAP / EBT, WIC, SSI, desempleo y más



**ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA
OFICINA DE EQUIDAD EN LA SALUD DEL CONDADO DE ERIE**

Esta publicación está disponible en 5 idiomas en nuestro sitio web y en forma impresa.

La visión del Erie County Office of Health Equity es que todos en el Condado de Erie logren la máxima salud y bienestar. El Office of Health Equity se encuentra dentro del Erie County Department of Health.



¿Quiere saber más?

Visite www.erie.gov/health-equity

Envíenos un correo electrónico a HealthEquity@erie.gov



Erie County Department of Health



OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD
www.erie.gov/health-equity