

## Despensas y Bancos de Alimentos

Las despensas y bancos de alimentos están disponibles para todos y muchos de ellos tienen la opción de recoger alimentos por auto-servicio.

**Feeding San Diego** llame al (858)452-3663 o visite [feedingsandiego.org/get-help](https://feedingsandiego.org/get-help).

**Jacobs & Cushman San Diego Food Bank** llame al (866)350-3663 o visite [sandiegofoodbank.org/gethelp](https://sandiegofoodbank.org/gethelp).

**The Salvation Army** visite <https://shorturl.at/hQX67> para encontrar el sitio más cercano a usted.

También puede llamar al **call 2-1-1** para encontrar el centro de distribución de comida más cercano a usted.

Visite nuestra página web: [sdhunger.org/resources#distribution](https://sdhunger.org/resources#distribution)

La asistencia alimentaria NO es considerada carga pública ni afectará su estatus migratorio

## Contáctenos

Dirección de correspondencia:  
845 15th Street, Ste 103  
San Diego, CA 92101

(619) 501-7917  
[info@sdhunger.org](mailto:info@sdhunger.org)

Comparta este flyer en otros idiomas:



## Programas de asistencia alimentaria del Condado de San Diego

Primavera 2024 patrocinado por:



Última actualización: Feb/21/2024



**CalFresh**  
(también conocido como SNAP o estampillas de comida)

Este programa asiste a los participantes al proporcionar dinero en una tarjeta para comprar despensa en supermercados y en mercados ambulantes.

**¿Quién es elegible?** El límite de ingresos varía dependiendo del tamaño del hogar. Para una familia de 4, el límite es de \$5,000 al mes.

Tamaño del hogar	Ingreso mensual bruto 200% FPL	Rango de beneficios mensuales de CalFresh
1	\$2,430	\$23-291
2	\$3,288	\$23-535
3	\$4,144	\$23-766
4	\$5,000	\$23-973
5	\$5,858	\$23-1155
+ Otro miembro de la familia	+ \$858	+ \$219

Los límites de ingresos estarán vigentes de Oct 2023 a Sep 2024

**¿Qué cantidad obtendré?** La cantidad de beneficios se determina en los ingresos y gastos del hogar. Reporte todos los gastos mensuales elegibles como la renta, facturas de servicios públicos, guardería o gastos médicos para incrementar el monto de beneficios.

**Solicite beneficios:** 1) En línea en Benefits Cal, [benefitscal.com](http://benefitscal.com); 2) Llame al 2-1-1 San Diego (marque 211); o 3) Contacte a una organización calificada para que le ayude con el proceso de solicitud en [sdhunger.org/getcalfresh](http://sdhunger.org/getcalfresh).

## Comidas escolares y Verano-EBT (Summer-EBT)



Durante el ciclo escolar el desayuno y comida son gratis para los estudiantes en California.

Cada distrito pide a los padres llenar solicitudes de alimentos o formas para reportar los ingresos del hogar para asegurar suficientes fondos económicos para las escuelas.



**Verano-EBT en 2024** es un nuevo programa que depositará en una tarjeta un pago único de \$120 para comprar despensa durante el verano.

**Los niños que ya estén inscritos en CalFresh, CalWorks y Medi-Cal serán automáticamente aprobados para recibir beneficios.** En caso de no ser así, los padres deberán solicitar beneficios por medio de una forma alternativa para reportar sus ingresos y así recibir aprobación para Verano-EBT. Visite nuestra página web [sdhunger.org](http://sdhunger.org) para más información.

## Comidas para adultos mayores

Comidas de bajo costo están disponibles para adultos mayores de 60+ años. Visite [bit.ly/older-adult-meals](http://bit.ly/older-adult-meals) o llame al 2-1-1.

**Meals on Wheels** ofrece una o dos comidas nutritivas diarias durante los siete días de la semana. Inscríbase en [meals-on-wheels.org/get-meals/sign-up-get-meals/](http://meals-on-wheels.org/get-meals/sign-up-get-meals/) o para más información llame al (619) 260-6110.

**Jacobs & Cushman San Diego Food Bank** proporciona cajas de alimentos en todo el condado. Llame al (866) 350-3663 o visite [sandiegofoodbank.org/gethelp](http://sandiegofoodbank.org/gethelp).



## Mujeres, Bebés y Niños

Provee educación en nutrición y dinero para comprar comida saludable para mujeres embarazadas y lactando y para niños de 0-5 años. Para más información, visite [sdwic.com](http://sdwic.com) o llame al 2-1-1.

**¿Quién es elegible?** La elegibilidad se basa en los ingresos del hogar. Para 2 personas, el límite de ingreso es de \$3,041 mensuales. Para una familia de 4, el límite es de \$4,625 mensuales. WIC no cuenta la prestación básica para vivienda para las familias militares. (Basic Allowance for Housing en inglés).

