

SOMERVILLE

GUÍA DE RECURSOS DE COMIDA



PUEDA ENCONTRAR AQUI



Comidas Comunitarias	2	El Plato Para Comer Saludable	10
Despensas de Alimentos	3	Datos de Nutrición	11
Mercados de Agricultores	5	SNAP	12
Jardines Comunitarios	7	Supermercados	16
Programas de Bolsas	8	Socios Vitales	19

Desarrollado por el **Somerville Food Security Coalition**, con el apoyo de Somerville Community Health Agenda a Cambridge Health Alliance, SomerPromise, y Shape Up Somerville [4/2019]



SFSC 
SOMERVILLE FOOD SECURITY COALITION

Para más información y recursos adicionales, visite:
somervillefoodsecurity.org

COMIDAS COMUNITARIAS

Come to the Table: East Somerville Community Meals

Connexion Church, 149 Broadway, Somerville, MA 02145

Cuarto miércoles de mes, 5-7 PM

Cenas gratis para toda la comunidad. Música y proyectos de arte!

Para más información, somervillefoodsecurity.org

Project Soup

First Church, 89 College Ave, Somerville; Cenas los Lunes a las 4:30 PM

Salvation Army

402 Massachusetts Ave, Cambridge

Lunes-Viernes: Bocado por la mañana 9-11 AM, almuerzo de 12-12:30 PM;

Sábado, almuerzo a las 11:30 AM; Domingo, almuerzo a la 1:30 PM

Dormition Family Table

Dormition of the Virgin Mary Church, 29 Central St, Somerville, 617-791-2994

Cenas los miércoles 1st y 3rd de cada mes, 5-7 PM

Hearty Meals for All

Somerville Community Baptist Church, 31 College Ave, Somerville

Cena: segundo viernes de cada mes, 6:30-8 PM

Somerville Council on Aging

Solo para personas mayores. Traer identificación.

- Holland St Center, 167 Holland St, Somerville; (617) 625-6600 x 2300:
Almuerzo: Jueves y Viernes, 11:30 AM;
- Cross St Center, 165 Broadway, Somerville; (617) 625-6600 x 2335
Almuerzo: Lunes, Martes y Jueves 11:30 PM
- Ralph & Jenny Center, 9 New Washington St, Somerville; (617) 666-5223
Almuerzo: Martes y Jueves, 11:30 AM
- (617) 625-6600 x 2300 Llamar para reservar al mediodía el día previo

CHA Cambridge Senior Meal

1493 Cambridge St, Cambridge; Cena: Lunes-Viernes 4:45-6 PM

(617) 628-2601 x 3117, \$2 donación, transportación gratis al Hospital de Somerville @ 4:15,

4:45, 5:15 PM de Cambridge @ 5:00, 5:30, 6:00, 6:30 PM

DESPENSAS DE ALIMENTOS

DESPENSAS DE ALIMENTOS

Llamar antes para horas y capacidades

Cambridgeport Baptist Church - The Harvest Food Pantry

617-576-6779, 549; Putnam Ave, Cambridge

Primero y tercero Sábados de cada mes, 9-11 AM.

Traiga identificación. No restricciones de ingresos.

Catholic Charities

617-506-6628, 270 Washington St, Somerville

Martes y Jueves, 1:30-4 PM

Productos frescos, carne, pan, lácteos y productos no perecederos.

Traiga identificación con foto y prueba de residencia (alimento disponible para todos, no limitado por el lugar de residencia)

Elizabeth Peabody House

617-623-5510, 277 Broadway (Entrada por Grant St.), Somerville

Miércoles 5:15PM; hasta que se acabe la comida

Traiga identificación con foto, 1 visita por persona/mes.

Helping Hand

617-547-4070, 364 Rindge Ave, Cambridge

Sábado 11AM-1PM Traer ID. No requiere identificación. Traiga una bols, carrito o canasta.

Holy Bible Baptist Church

781-346-4653, 64 College Ave, Somerville

Productos frescos, carne, pan, lácteos y productos no perecederos.

Cada segundo y cuarto Lunes de cada mes, 4-6 PM;

Traer una identificación con foto y bolsas

Margaret Fuller House

617-547-4680, 71 Cherry St, Cambridge

Miércoles 5-7:30 PM; Jueves 2-5 PM; Viernes and Sábados 9 AM-12 PM

Traer ID, o carta del lugar donde vive si es tu primera visita



DESPENSAS DE ALIMENTOS

Mission Church of Our Lord Jesus Christ, Shepherd's Kitchen

130 Highland Ave, Somerville, entrada trasera en Trull Lane)
Primer Sábado del mes (excepto julio y agosto) 10:30am-12:15pm.
Productos frescos, carne, pan, lácteos y productos no percederos

Project SOUP

617-776-7687, 165 Broadway, East Somerville
Martes 12-4PM; Miércoles 9AM - 3PM; Jueves 2 PM -7 PM; Viernes 9 AM-3 PM
Productos frescos, carne, pan, lácteos y productos no percederos.
Solo para los residentes de Somerville, Traiga identificación con foto y evidencia de su residencia y bolsas. Sólo puede venir una vez al mes. Las aplicaciones están disponibles para entregas mensuales de alimentos para los personas mayores y discapacitados elegibles.

Project SOUP West Pantry (Despensa de Emergencia)

617-623-6111, 1 Davis Sq., Somerville
Productos no percederos. Lunes-Viernes, 9 AM-5 PM

Somerville Hispanic Association for Community Development - Food4All

617-776-7515, 59 Cross St., Somerville
Lunes 12-7PM, Martes 9 AM-2 PM
Sólo para residentes de Somerville, Medford, y Cambridge. Por favor traiga evidencia de su dirección. Nuevos cliets necesitan registrarse en el sitio.
Sólo puede visitar una vez cada mes.

SomervilleFoodSecurity.org para mas opciones y actualizaciones



MERCADOS DE AGRICULTORES

MERCADOS DE AGRICULTORES

*¡ Pregunta sobre el nuevo HIP (Healthy Incentive Program)
para usuarios de SNAP!*

Central Square Farmers Market - 13 de Mayo - 25 de Noviembre)

En el parqueo # 5 76 Bishop Allen Dr., Cambridge
Lunes 12-6 PM

Acepta SNAP/ EBT, cupones FMNP del WIC, cupones para las personas mayores \$ 1- por- \$ 1 hasta \$ 15 cada semana.

Davis Square - (15 de Mayo - 27 de Noviembre)

Day & Herbert St, Somerville

Miércoles 12-6 PM

se acepta SNAP/EBT, WIC, y cupones para las personas mayores.

Union Square - (18 de Mayo - 23 de Noviembre)

Prospect St, Washington St, y Somerville Ave, Somerville

Sábados 9 AM-1 PM

Se acepta SNAP/EBT; Los usuarios de SNAP reciben \$ 1 por- \$ 1 hasta \$ 10 cada semana.

Algunos vendedores aceptan WIC y cupones para las personas mayores.

Somerville Winter Farmers' Market - (Diciembre - Abril)

The Armory, 191 Highland Ave, Somerville

Sábados 9:30 AM-2 PM

se acepta SNAP/EBT. Algunos vendedores aceptan WIC y cupones para las personas mayores



MERCADOS DE AGRICULTORES

Somerville Mobile Farmers' Market (12 de Julio - 10 de Octubre)

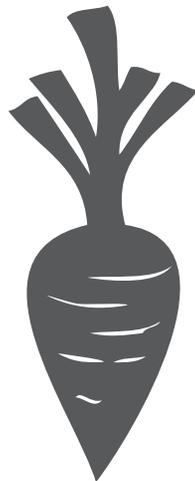
Acepta efectivo, SNAP/EBT, WIC, y cupones senior de mercados agricultores; Residentes de Mystic y North Street Housing, los clientes de SNAP, WIC, y cupones para las personas mayores, reciben 50% de descuento. Sitio web: bit.ly/tsmfm, www.somervillema.gov/sus, 617-625-6600 x4321

Viernes, 10:30 AM-12:30 PM
Council on Aging/SCALE (167 Holland St.)

Viernes, 2:30 PM-4:30 PM
East Somerville Community School (50 Cross St.)

Sábados, 10:00 AM-12:00 PM
North Street Housing Development (26 North St.)

Sábados, 1:30 PM-3:30 PM
Mystic Housing Development (530 Mystic Ave)



CULTIVAR SU PROPIA COMIDA, JARDINES COMUNITARIOS

CULTIVAR SU PROPIA COMIDA

Usted puede ahorrar dinero y tener comida fresca cosechando la suya propia. Envases pequeños o grandes llenos de tierra por encima del suelo son una gran manera de encajar de forma segura un jardín en un espacio urbano y evitar la emisión de plomo suelo. Asegúrese de obtener un análisis de suelo si usted está pensando en plantar directamente en el suelo. Por una pequeña cuota, la Universidad de Massachusetts Amherst hace pruebas de suelo. umass.edu/soiltest.

¡Puede usar sus beneficios de SNAP para comenzar! Visite un distribuidor local de SNAP para comprar semillas o semilleros para producir plantas comestibles y especias. Visite www.snapgardens.org para más información.

JARDINES COMUNITARIOS

Si usted no tiene espacio para un jardín en su casa, jardinerías comunitaria que son administrada por la Comisión de Conservación de Somerville están disponibles en a la base de orden de llegada. Si no hay un espacio donde plantar disponible, su nombre puede ser añadido a una "lista de espera". A los jardineros se les cobran una tarifa nominal. Si usted está interesado en obtener un espacio en una de las Huertas Comunitarios de Somerville, visite: www.somervillema.gov/departments/programs/community-gardenprogram



PROGRAMAS DE BOLSAS

De forma gratuita o por una pequeña cuota, recibirán una bolsa de alimentos preempaquetado.

Fair Foods Program

\$ 2 / por bolsa de 12 libras de productos frescos mixtos; puede tomar varias bolsas. Cambridge: St. Paul's Church, 29 Mt. Auburn St, Harvard Square, Sábados 11-11:30AM, por favor llegar a las 9am por un ticket.

Somerville Cambridge Elder Services/Greater Boston Food Bank

The Somerville Armory, 191 Highland Ave, Somerville
10am-miércoles los Martes específicamente: Martes de 2019: 5/14, 6/11, 7/9, 8/13, 9/10, 10/8, 11/12, 12/10. Llevar una bolsa, carro, o una cesta para llevar la comida. Llamar al 617-628-2601 para registrarse.

Greater Boston Food Bank Mobile Market

Clarendon Hill Towers Administration Building, 1372 Broadway, Somerville
Segundo Sábado de cada mes 9-10AM. Registración por primera vez a las 8am, o llamar 617-625-7150. Traer bolsas, carro, o una cesta para llevar comida.

Somerville Council on Aging/Greater Boston Food Bank

Ralph and Jenny Center, 9 New Washington Street
Cuarto jueves de cada mes, 9:30-12:30 PM.
Llama Council on Aging 617-625-6600 x2319 para un solicitud.
Necesita tarjeta de identificación con foto para registrarse. Gratis.

Para personas mayor de 60 años (o alguien que vive en un sitio de vivienda para personas mayores o discapacitados): Somerville Council on Aging- 617-625-6600 x2300
Somerville-Cambridge Elder Services Nutrition and Meals- 617-628-2601



Durante el año escolar:

- Desayuno gratis, antes de que empiecen las clases
- Desayuno y almuerzo gratis o subvencionado par alas familias de ingresos elegibles (La documentación debe completarse al comienzo del año escolar).

En el verano:

Para obtener información sobre comidas gratuitas para niños menores de 18 años durante el verano, visite: <http://www.somerville.k12.ma.us/district-departments/food-nutrition-services/summer-meals-program>

Recursos Escolares:

Somerville Public Schools Food and Nutrition Services: www.somerville.k12.ma.us/foodservice or call 617-625-6600 x 6085

- Somerville Family Learning Collaborative (SFLC): Los padres o tutores de estudiantes de las Escuelas Públicas Somerville, pueden hablar con la Liaison de la Familia y Comunidad del SFLC para obtener más información acerca de los programas escolares, recursos alimenticios, o para conectarse a los otros servicios. O visite las oficinas de
- Somerville Family Learning Collaborative en 42 Prescott Street, Somerville 02143 o llame a SFLC Basic Needs Liaison para ropa, comida, o cosas que necesitanllamar al 617-625-6600 x6994.
- Somerville HUB- Para encontrar información sobre los recursos para la familias e infantes, www.somervillehug.org

WIC:

Si usted está embarazada, es una madre que amamanta o en posparto, o tiene un niño menor de 5 años y sus ingresos califican (por debajo de 185% del índice de pobreza), comuníquese con la oficina de Somerville/Cambridge WIC ubicado en 366 Broadway, Somerville, para ver si usted califica para comida gratis y asesoría nutricional. Llame al 617-575-5330. www.challiance.org/wic

Guía de Recursos para Personas Sin Hogar en Somerville y Arlington tiene varios recursos para las familias con necesidades, independientemente de la situación de vivienda: <https://www.somervillema.gov/sites/default/files/homelessness-resource-guide.pdf>

Los padres o tutores de los estudiantes de las Escuelas Públicas de Somerville que están sin hogar pueden llamar al Enlace para personas sin hogar del distrito al 617-625-6600 x6962.

Harvard School of Public Health's EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA
Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES
Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES
Come una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS
Come muchas frutas, de todos los colores.

PROTEÍNA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

- Coma más de estos nutrientes:
Fibra, Vitamina A, Vitamina C, Hierro
- Coma menos de estos nutrientes:
Grasa Saturada, Colesterol, Grasas Trans, Sal

Datos de Nutrición		
Tamaño por Ración (228 g)		
Raciones por Envase 2		
Cantidad por Ración		
Calorías	250	Calorías de grasa 110
% Valor diario*		
Grasa Total	12g	18%
Grasa Saturada	3g	15%
Grasa Trans	3g	
Colesterol	30mg	10%
Sodio	470mg	20%
Carbohidrato Total	31g	10%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcares	5g	
Proteínas	5g	
Vitamina A		4%
Vitamina C		2%
Calcio		20%
Hierro		4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

- Ración**
Esta sección es la base para determinar el número de calorías, la cantidad de cada nutriente y el % de VD de un alimento. Utilícela para comparar una ración con la cantidad que usted ingiere realmente. Las raciones se presentan en unidades familiares como tazas o trozos, seguidas de la cifra métrica, por ejemplo, número de gramos.
- Cantidad de calorías**
Si desea controlar su peso (bajar, aumentar o mantenerse), esta sección es especialmente útil. La cantidad de calorías figura en el lado izquierdo. El lado derecho muestra cuántas calorías de una porción provienen de la grasa. En este ejemplo, las calorías son 250, de las cuales 110 provienen de la grasa. La clave está en equilibrar la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza. **Consejo:** recuerde que un producto sin contenido de grasa no necesariamente está libre de calorías.
- Limite estos nutrientes**
Comer demasiadas grasas totales (incluidas la grasa saturada y la grasa trans), colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer o presión arterial elevada. El objetivo es no superar el 100% de VD de cada uno de estos nutrientes por día.
- Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes**
Los americanos suelen no consumir suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro en sus dietas. Ingerir la cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones.
- Porcentaje (%) de Valor Diario**
Esta sección le informa si el aporte de nutrientes (grasa total, sodio, fibra dietética, etc.) de una ración de alimentos a su dieta diaria total es bajo o alto.

Los % de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Cada nutriente que se enumera está basado en el 100% de las cantidades recomendadas para dicho nutriente. Por ejemplo, el 18% para la grasa total significa que una ración aporta el 18% de la cantidad total de grasas que usted puede comer en un día y mantenerse dentro de los límites de las recomendaciones de salud pública. Utilice la Guía rápida para el porcentaje de VD (% VD): 5% de VD o menos es bajo y 20% de VD o más es alto.
- Nota al pie con Valores Diarios**
Brinda información acerca de los VD de los nutrientes importantes, incluidas las grasas, el sodio y la fibra. Los VD se incluyen en la lista para las personas que ingieren 2,000 o 2,500 calorías por día. La nota al pie se encuentra sólo en las etiquetas más grandes y no varía entre los productos.

Para más información sobre nutrición, visite:

www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see5

Para recetas saludables y económicas:

- Un libro para imprimir, gratis con recetas baratas y fáciles: Good and Cheap: How to Eat Well on \$4/day at: www.leannebrown.com/buy/good-and-cheap
- Recetas gratis de Harvard School of Public Health, organizado por categorías de comidas: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/recipes-2/home-cooking
- Chequear y marcar 'N Cook, recetas fáciles y saludables con ingredientes diarios del Greater Boston Food Bank: <http://clickncook.org/>

EL PROGRAMA DE ASISTENCIA DE NUTRICIÓN SUPLEMENTARIA

¿Qué es SNAP?

"The Supplemental Nutrition Assistance Program" (SNAP, anteriormente llamada "Cupones de Alimentos") es un programa de asistencia gubernamental que ayuda a los hogares de bajos ingresos a comprar alimentos. SNAP se puede utilizar para comprar casi cualquier alimento en cualquier supermercado en el que por lo general hace compras. La cantidad de dinero SNAP que una familia recibe depende del tamaño, los ingresos y gastos de los hogares.

Los hogares de Massachusetts aprobados para SNAP obtienen una tarjeta de débito llamado "Electronic Benefits Transfer" (EBT), o Transferencia Electrónica de Beneficios). Pueden utilizar esta tarjeta para pagar la comida en los supermercados, tiendas de conveniencia y otros almacenes de alimentos. Cada mes, los beneficios de SNAP se depositan directamente en la cuenta EBT del hogar.

¿Quién es elegible para SNAP? ¿Puedo solicitarlo para mi familia?

Un hogar SNAP es un individuo o un grupo de personas que viven juntas y compran alimentos y preparan comidas juntas (la mayoría del tiempo) para comer en casa. Los miembros de un hogar SNAP obtienen sus beneficios en conjunto, y sus ingresos se cuentan (juntos) como un grupo para determinar la elegibilidad. Los miembros del hogar no tienen que estar relacionados entre sí. Debe tener un ingreso dentro de los límites del programa para el tamaño de su familia.

Personas que no son ciudadanos pueden recibir SNAP, aunque hay ciertas reglas para los inmigrantes y refugiados para calificar para estos beneficios. Los no ciudadanos con hijos ciudadanos pueden solicitar SNAP por sus familias utilizando el número de seguro social del niño. También hay excepciones especiales para los ancianos y las personas con discapacidad, así como los beneficios acelerados especiales en determinados casos. Visite www.fns.usda.gov/snap/eligibilidad para obtener más información sobre estas exenciones. De acuerdo con los Servicios de Inmigración y Ciudadanía de los Estados Unidos (USCIS), en el momento de esta publicación, los beneficios de SNAP NO están sujetos a consideración de cargo público y los beneficios no afectarán la inmigración o el estatus permanente. Consulte la información más actualizada sobre la consideración de cargos públicos en www.uscis.gov/greencard/public-charge.

La mejor manera de determinar si su hogar es elegible para SNAP es ponerse en contacto con una organización de servicio social que le puede ayudar con este proceso. También puede comprobar su elegibilidad en línea usando la calculadora del SNAP del Project Bread, disponible en: gettingfoodstamps.org/canigetstap.html, o llama Project Bread Food Source Hotline 1-800-645-8333/TTY 1-800-377-1292, gettingsnap.org

¿Dónde puedo aplicar para SNAP?

- Project Bread Food Source Hotline, 1-800-645-8333/TTY 1-800-377-1292, gettingsnap.org, Lunes-Viernes, 8am-7pm, Domingo 10am-2pm
- En línea a través del sitio web del Salud y Servicios Humanos de Massachusetts <https://www.mass.gov/snap>, donde también puede encontrar la información de la aplicación móvil del DTA Connect
- Si no tiene una dirección o un teléfono para que el DTA se comunice con usted para completar el proceso, llame a Project Bread o vaya a la oficina de Malden, 245 Commercial St, Malden, 781-388-7300 o Chelsea, 80 Everett Ave., 617-551-1700, Lunes-Viernes, 8am-5pm

¿Cómo completo una aplicación para SNAP?

- Como parte de su solicitud, deberá enviar una verificación para documentar que su hogar califica para SNAP. Los detalles sobre qué información debe proporcionar y cómo presentar la documentación se pueden encontrar aquí.
- Después de enviar su solicitud inicial, tiene que completar una entrevista con alguien de la DTA ya sea por teléfono o en persona en una oficina del DTA. Un trabajador del DTA le llamará para programar la entrevista mientras se está procesando su aplicación. Puede llevar a un amigo, un familiar, defensor o abogado para ayudarle en cualquier reunión que pueda tener con el DTA. www.masslegalhelp.org/income-benefits/food-stamp-rights



Información importante para comunicarse con SNAP

Dirección de correo para todos los lugares DTA:

DTA Document Processing Center
P.O. Box 4406
Taunton, MA 02780-0420

Línea de Asistencia DTA:

- 1-877-382-2363 (con personal: 8:15 AM-4:45 PM)
- Página de "My Account" (Mi Cuenta): mass.gov/vg/selfservice
- Información de la aplicación móvil del DTA Connect: dtaapphelpdesk@state.ma.us

Debido a que la solicitud de SNAP es larga y tiene varias partes, la mejor manera de asegurarse de que su aplicación resulte aprobada, tiene que aplicar a través de una agencia, donde el personal está capacitado para saber sobre el programa SNAP. Algunas de estas organizaciones en el área de Somerville están enumeradas a continuación. Muchos lugares requieren que llamen y haga una cita antes de recibir servicios. Información adicional disponible en: www.somervillefoodsecurity.org

Información sobre inmigración), en el momento de esta publicación

En el formulario, "Permanent Resident" Status (1-485, parte 3, pregunta 2), no tiene que contestar sí, (beneficios públicos) si recibe beneficios de SNAP. Si tu abogado recomienda que conteste sí, él probablemente no sabe que no se consideran los beneficios de SNAP una carga pública, en el momento de esta publicación



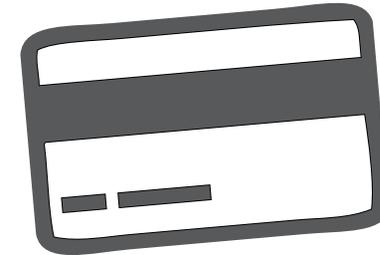
Qué pasa si el DTA niega mi solicitud de SNAP o corta mis beneficios?

Si el DTA niega beneficios porque tu solicitud fue falta de verificación de documentos o pruebas, usted tiene 30 días para presentar los documentos o pruebas y pedir al DTA para reabrir el caso. Si DTA niega sus beneficios de SNAP o lo detiene / disminuye su cantidad mensual, usted puede solicitar una "audiencia justa". Para seguir recibiendo su SNAP mientras espera una audiencia, envíe la apelación dentro de los 10 días de la fecha de la notificación. Complete la formulario de apelación en la parte posterior de la notificación de negación y enviarlo a la DTA Division of Hearings (división de audiencias), en la Division of Hearings, DTA PO Box 4017 Taunton, MA 02780 a 9805. También puede enviarlo por fax o una carta solicitando una audiencia, a la División de Audiencias al 617-348-5311.

Conserve una copia de la apelación, y llame a la DTA Division of Hearings al 617-348-5321 o 1-800-882-2017 para asegurarse de que lo tienen. Usted también tiene el derecho de pedir una audiencia si su trabajador le amenaza, no sigue las reglas, viola su privacidad o no le trata con dignidad y respeto. Puede llevar a un amigo, un familiar, defensor o abogado para ayudarle en cualquier sesión que pueda tener con el DTA. masslegalhelp.org/income-benefits/food-stamp-rights

Recertificación

Aproximadamente 45 días antes de finalizar su período de certificación, su administrador de casos del Departamento de Asistencia Transitoria (DTA) le enviará un formulario de recertificación. Asegúrese de completar y devolverlo para mantener sus beneficios.



SUPERMERCADOS CERCA DE SOMERVILLE

MERKADO	COSTO	CARACTERÍSTICAS	SNAP/EBT, WIC	CUPONES	TRÁNSITO MÁS CERCANA
Market Basket (Demoulas) 400 Somerville Ave, Somerville Lun-Sab: 7AM-9PM, Dom: 7AM-7PM 617-666-2420	\$	Gran variedad de frutas y verduras frescas; producto dañado esta en descuento. Alternativas tienda de la marca.	Acepta SNAP/EBT & WIC.	No hay descuento bolsa reutilizable. Circular semanal disponible en mydemoulas.com	Somerville Ave @ Church St. & @ School St. (Bus 87)
McKinnon's Davis Sq., 239 Elm St. Somerville Lun-Sab: 7AM-8PM, Dom: 8AM-6PM 617-666-0888	\$\$	Ofrece una selección grande de carnes calidad y mariscos con precios bajos.	Acepta SNAP/EBT. NO acepta WIC	Acepta cupones del fabricante. No hay cupones dobles. mckinnonsmeatmarket.com	Elm St. @ Chester St. & Grove St. @ Highland Ave (Buses 87, 88, 89, 90, 94, 96) Elm St. @ Russell St. (87, 96) MBTA: Davis Sq. Station (Red Line)
ALDI Fellsway Plaza 630 Fellsway, Medford Lun-Sab: 9AM-9PM, Dom: 9AM-7PM 855-955-2534	\$	Productos de marca de tienda con precios bajos. Carga tarifas por bolsas plásticas, y 25¢ por usa carrito. No acepta tarjetas de crédito (Se acepta Débitos)	Acepta SNAP/EBT NO acepta WIC	Ninguno	Wellington Station (orange line)
Trader Joe's 211 Alewife Brook Parkway, Cambridge Lun-Dom: 8AM-10PM 617-498-3201	\$\$	Tiene comida saludable, barata, marca de tienda, y pre-hechos	Acepta SNAP/EBT. NO acepta WIC	No hay reglamento oficial de descuento. Acepta cupones del fabricante.	Concord Ave @ Wheeler St. & Concord Ave @ Fawcett St. (Buses 74, 78). MBTA: Alewife Station (Red Line)
b. fresh 244 Elm St, Somerville Lun-Dom: 7AM-10PM (857) 997-2292	\$\$	Variedad de frutas y hortalizas frescas, comidas pre-hechas sanas	Acepta SNAP/EBT. No acepta WIC	Circular semanal & cupones disponibles en bfresh.com	Buses 87, 88, 89, 90, 94, 96
Star Market 275 Beacon St., Somerville Lun-Dom: 7AM-10PM 617-354-7023	\$\$\$	Líneas cortas en el registro	Acepta SNAP/EBT & WIC.	Circular semanal & cupones disponibles en shaws.com . Cupones dobles.	Somerville Ave @ Sacramento St., Somerville Ave @ Lowell St., Somerville Ave @ Spring St. (Buses 83, 87))
Star Market in Porter Square 49 White St., Cambridge Lun-Dom: 6AM-12AM 617-492-5566	\$\$\$	Fácilmente accesible por la MBTA Red Line (línea roja)	Acepta SNAP/EBT & WIC.	Circular semanal & Cupones disponibles en shaws.com . Cupones dobles	Elm St. @ Porter Sq. & Elm St. @ Hancock St. (Bus 87), Somerville Ave @ White St. (Bus 83) MBTA: Porter Sq. Station (Red Line)

SUPERMERCADOS CERCA DE SOMERVILLE

MERKADO	COSTO	CARACTERÍSTICAS	SNAP/EBT, WIC	CUPONES	TRÁNSITO MÁS CERCANA
Stop & Shop 779 McGrath Hwy, Somerville Lun-Dom: 7AM-11PM 617-666-1024	\$	Tiene una gran selección de comida étnica. Entregas por un módico precio. Citizens Bank, WIFI, & área para sentarse	Acepta SNAP/EBT & WIC.	Registrarse en el mercado para obtener un tarjeta gratis de Stop and Shop. Circular semanal disponible en stopandshop.com	Broadway @ Kensington Ave, Broadway @ Macarthur St., Broadway @ McGrath Hwy (Buses 101, 89, 89/93)
Stop and Shop 105 Alewife Brook Pkwy, Somerville Lun-Dom: 7AM-10PM 617-625-1546	\$	Tiene una gran selección de comida étnica.	Acepta SNAP/EBT & WIC.	Registrarse en el mercado para obtener un tarjeta gratis de Stop and Shop. Circular semanal disponible en stopandshop.com	Buses 80 & 94
Shaw's Market 14 McGrath Hwy, Somerville Lun-Dom 7AM-12AM 617-625-4070	\$\$\$	Localizada en el zona comercial de Twin City Plaza, con una colección de otras tiendas	Acepta SNAP/EBT & WIC.	Circular semanal & Cupones disponibles en shaws.com . Cupones dobles.	O'Brien Hwy @ Twin City Plaza & 225 Msgr O'Brien Hwy (Buses 80, 87, 88)
Whole Foods 45 Beacon St., Somerville Lun-Dom: 8AM-10PM 617-902-9300	\$\$\$	Gran variedad de frutas y verduras frescas; comida saludable y pre-hecho	Acepta SNAP/EBT. NO acepta WIC	Cupones disponibles en wholefoodsmarket.com/coupons .	Beacon St. @ Cooney St. (Bus 83)
Whole Foods 2151 Mystic Valley Pkwy, Medford Lun-Dom: 8AM-9PM 781-395-4998	\$\$\$	Gran variedad de frutas y verduras frescas; comida saludable y pre-hecho	Acepta SNAP/EBT. NO acepta WIC	Cupones disponibles en wholefoodsmarket.com/coupons .	Buses 80 & 94
Wegman's 3850 Mystic Valley Parkway, Medford Lun-Dom: 6AM-12AM 339-221-5700	\$\$	Tienda expansiva con numerosas opciones de comida preparada. Entrega disponible	Acepta SNAP/EBT. NO acepta WIC	Cupones disponibles en wegmans.com	



¿QUIERE PARTICIPAR?

1. **Unase al "Somerville Food Security Coalition"** (Coalición de Seguridad de Comida). Las reuniones ocurren mensualmente, el tercer jueves del mes a las 2 PM en el Somerville Holiday Inn. Ayuda con compartir información sobre los recursos. Trabajar con otras personas para hacer una diferencia.
Hacer contacto con los sitios enumerados en la guía para ofrecer su tiempo y apoyo. Las comidas comunitarias, despensas y programas de bolsas usualmente pueden usar las manos amigas. Prestar su ayuda para el "Mobile Farmers Market" (contacto Shape Up Somerville con 617-625-6600x4321).
3. **Cultivar comida para compartir.** O unirse a los locales de iniciativas de agricultura urbana, como Groundwork Somerville (admin@groundworksomerville.org), Green City Growers (www.greencitygrowers.com) or the Somerville Community Growing Center (info@thegrowingcenter.org) para aprender más.
4. **¡Cocinar para los demás!** La Comunidad de Cocineros moviliza personas, empresas, grupos cívicos, educativos y grupos basados en la fe para ofrecer comida a los vecinos vulnerables que buscan la ayuda de las agencias de servicios humanos, estudiantes que trabajan para mejorar la vida en los programas después de la escuela y las familias que luchan con la inseguridad alimentaria. Conviértete en un cocinero, parte de un equipo, o a un círculo a servir. Contacte info@ccooks.org o 617-501-1073.
5. **Ayudar con la distribución.** Food for Free (development@foodforfree.org) recoge y redistribuye comida en la zona, sirviendo muchas agencias locales. Tufts Food Rescue, puede utilizar voluntarios con vehículos para el transporte de los alimentos durante los descansos de la universidad (LCSFoodRescue@gmail.com). Somerville Backpack Program puede utilizar la ayuda con múltiples oportunidades para ayuda estudiantes con problemas de hambre. somervillebackpackprogram@gmail.com Somerville Cambridge Elder Services (servicios para los ancianos; vol@eldercare.org. o 617-628-2601, x3051) necesita corredores de comida para ayudar a repartir las comidas en los meses de invierno a clientes mayores y discapacitados vulnerables.
6. **Dar.** La mayoría de estos programas se puede utilizar dinero en efectivo adicional para apoyar su trabajo. Revise sus sitios web, o visite en persona, para donar. Consulte la Colaboración del Sistema de Alimentos de Massachusetts para obtener actualizaciones sobre los esfuerzos de políticas y proyectos para avanzar en el Plan de Acción de Alimentos Local de MA. <https://mafoodsystem.org/>
7. **Propugnar.** Consulte la Colaboración del Sistema de Alimentos de Massachusetts para obtener actualizaciones sobre los esfuerzos de políticas y proyectos para avanzar en el Plan de Acción de Alimentos Local de MA. <https://mafoodsystem.org/> O visite la página de políticas públicas de Project Bread en <http://www.projectbread.org/informing-public-policy/> o mire las prioridades de defensa en Greater Boston Food Bank

GUIA DE RECURSOS ALIMENTARIOS CLAVES PARA ASOCIADOS

Somerville Food Security Coalition

The Food Security Coalition (Coalición de Seguridad de Comida) se reúne mensualmente para discutir las barreras a la seguridad de comida para los residentes locales, en particular a las poblaciones vulnerables, y trabaja para encontrar soluciones a estas barreras.

<http://somerillefoodsecurity.org>

Somerville Community Health Agenda/CHA Community Health Improvement

SCHA (Somerville Agenda de Salud de la Comunidad) es una asociación entre Cambridge Health Alliance (CHA), the Somerville Health y Human Services Department (departamento de salud y servicios humanos) y otras agencias de la ciudad y las organizaciones comunitarias para facilitar los procesos de salud de la comunidad para mejorar la salud de los residentes de Somerville. <https://www.challiance.org/community/community-health-improvement>.

Somerville Homeless Coalition

La misión es proporcionar a las personas y familias con servicios de apoyo individualizados a desamparados sin hogar y soluciones de vivienda a la medida con el objetivo de obtener y mantener la vivienda asequible. Asistencia Alimentaria, incluyendo despensas de comida y cenas de la comunidad, es uno de los principales programas.

www.somerillehomelesscoalition.org/programs/food-services

City of Somerville, Health & Human Services

Shape Up Somerville (SUS) trabaja para construir y mantener una comunidad más equitativa saludable en Somerville, MA través de la política, los sistemas y los cambios ambientales.

Aprenda más, obtenga información y participe en www.somerille.gov/sus

Un agradecimiento especial al SomerViva Program de la Ciudad de Somerville y Somerville-Family Learning Collaborative por la asistencia de traducción, Somerville High School Graphic Design & Visual Communications, Tufts Neighborhood Service Fund y SomerPromise para soporte. También, gracias al MIT Media Lab and Connection Lab por la inspiración y el apoyo a través del arte y proyectos de datos.

the story

The data say that for many people food is not affordable and accessible because of the number of people living in poverty (or undocumented). We want to tell this story because there are resources in Somerville to help.

The hands alternate showing factoids about food security and resources in our community that can help.

We selected quotes to concretize the ways that food is neither affordable nor accessible for many community members.

The circle of hands represents a human connection offering and accepting support of different types.

We choose the icons around the central circle to present places and groups within the Coalition and Somerville.

We included a few specific contacts for audiences in need - a phone number and website that have more information and lists of resources to help.

The house, broccoli and pencil represent that the data showed housings, education and food all being connected in the struggle to achieve food security.

The rings on the outside are a more abstract representation, showing the percentage of Somerville living in poverty over time. The wider the ring, the more people living in poverty that year.

