

**God's Love We Deliver
Recursos Comunitarios
de Alimentos y Salud**



MISIÓN EN ACCIÓN

**Los Alimentos
son Medicina**

**Los Alimentos
son Amor**

God's Love We Deliver brinda terapia nutricional, cocina y envía a domicilio, comidas nutritivas y personalizadas para personas con enfermedades graves en el área metropolitana de la ciudad de Nueva York. Somos una organización no sectaria. Todos nuestros servicios son gratuitos para los clientes y llenos de amor.



¡Gracias por elegirnos!

Hemos preparado esta guía para ofrecerle apoyo adicional y esperamos que la información le sea útil. Encontrará listas de lugares que brindan alimentos locales y de servicios sociales, junto con consejos para la compra de alimentos, la planificación y la preparación de comidas. También incluimos una sección dedicada a buenas prácticas de higiene en la cocina.

A continuación, encontrará nuestra información de contacto. Por favor, comuníquese con nosotros si nos necesita.

Servicios al Cliente:

212.294.8102 o envíenos un correo electrónico a clientservices@glwd.org

Socios de Atención Médica:

212.294.8187 o envíenos un correo electrónico a HealthcarePartners@glwd.org

Servicios de Nutrición:

212.294.8103 o envíenos un correo electrónico a nutrition@glwd.org



Contenido

Recursos Alimentarios Comunitarios	Página 5
Beneficios y Otros Servicios	Página 9
Organizaciones de Salud	Página 12
Consejos para el Cocinero de la Casa	Página 13
Compra de Alimentos	Página 13
Nutrición y Planificación de Comidas	Página 16
Manipulación de Alimentos en 4 Pasos Sencillos	Página 20

Recursos Alimentarios en la Comunidad

Ubicación de Alimentos en Nueva York

Para encontrar lugares que brindan comida gratis, llame a la **Línea de comida de emergencia de NYC** al 311 o 866.888.8777.

Visite **NYC Emergency Management** en [nyc.gov/em](https://www1.nyc.gov/em) o navegue en www1.nyc.gov/site/hra/help/food-assistance.page para encontrar una variedad de instalaciones que incluyen comedores comunitarios y despensas de alimentos.

Para encontrar servicios para personas de 60 años o más, comuníquese con el centro de referencia e información del **Departamento para Personas Mayores de la Ciudad de Nueva York, Aging Connect**, llamando al 212-244-6469 o visite: <https://www1.nyc.gov/site/dfta/servicios/buscar-ayuda.pagina>

NY Common Pantry

Esta es una de las despensas de alimentos comunitarias más grandes de Nueva York y también ofrece los siguientes programas:

Help365 ofrece ayuda con beneficios como el **Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)**, el **Social Security Supplemental Income** y otros recursos. Para obtener más información, visite: nycommonpantry.org/help-365

El **Senior Nutrition Program** ofrece alimentos para personas de 60 años o más que cumplan con los requisitos de elegibilidad financiera. Los sitios están ubicados en Manhattan, Bronx, Queens y Brooklyn. Para obtener más información, visite: nycommonpantry.org/home/nourish-2/

Puede obtener más información, visite: <https://nycommonpantry.org/> o llame al 917.720.9700.

Health Bucks

Este programa conocido como “**gasta \$2 gana \$2**”, está disponible para los beneficiarios de SNAP y ofrece descuentos cuando compra alimentos frescos cultivados por agricultores locales, en los mercados al aire libre de Nueva York. Para obtener más información, visite: nyc.gov/healthbucks

City Harvest

City Harvest es una organización sin fines de lucro cuya misión es aliviar el hambre en las comunidades de la ciudad de Nueva York. City Harvest recoge alimentos que no se utilizan, los distribuye y además proporciona educación.

Para consultas generales, marque 646.412.0600 o mire el mapa en: [cityharvest.org/mapa de alimentos](https://cityharvest.org/mapa-de-alimentos)

Este mapa muestra los lugares que actualmente distribuyen alimentos gratuitos en Nueva York:

- Comedores de beneficencia (Soup kitchens)
- Despensas de alimentos (Food pantries)
- City Harvest Mobile Markets
- City Harvest Community Partner Mobile Markets
- Sitios escolares del Departamento de Educación que distribuyen comidas para llevar
- Restaurantes que ofrecen distribución gratuita de alimentos
- Sitios de distribución de alimentos de emergencia de City Harvest

Con la aplicación telefónica **City Harvest Plentiful Food Pantry** puede encontrar despensas de alimentos locales, reservar horarios para recoger comida y acceder a información en varios idiomas. Para obtener más información o para registrarse, envíe un mensaje de texto con la palabra "FOOD" al 726.879 o visite: plentifulapp.com

Greenmarkets y Farmstands

La red de ferias de agricultores **Greenmarket de GrowNYC**, el programa **Fresh Food Box** y los **Youthmarkets** brindan acceso a alimentos locales frescos y saludables en los cinco distritos de la ciudad. Para encontrarlos en su vecindario, llame al 212.788.7900 o busque en el mapa: [gownyc.org/nuestros mercados](http://gownyc.org/nuestros_mercados)

El programa **Fresh Food Box** ofrece una caja semanal de alimentos locales a precios accesibles y además, apoya el trabajo de los agricultores locales. Los clientes pueden elegir el costo de la caja - \$14, \$17 o \$20 - para la misma porción de comida. Las opciones de pago incluyen EBT/SNAP, Health Bucks, efectivo o tarjeta de crédito/débito. Para encontrar los sitios de Fresh Food Box cerca suyo, visite: gownyc.org/freshfoodbox.

Mapas de Just Food CSA y de Farmer's Market

La red de **Just Food** incluye **Community Supported Agriculture (CSA) Groups** y **Community-Run Farmers Markets** que brindan acceso a alimentos frescos de agricultores y productores pequeños y grandes. Para encontrar un CSA o Farmers Market cerca suyo, llame al 484.532.3037 o mire este mapa: justfood.org/value-chain-map

Food Bank NYC

Este es otro programa que ofrece ayuda para localizar despensas de alimentos, comedores de beneficencia, centros para personas mayores y sitios de inscripción de SNAP cerca de su domicilio. Llame al 212.566.7855 o mire este mapa: foodbanknyc.org/get-help.

Línea Directa de Hunger Free America

Para hablar con un representante en inglés o español llame al 1.866.3.HUNGRY o 1.877.8.HAMBRE para asistencia en la búsqueda de recursos alimenticios en su área, incluyendo:

- Despensas de alimentos/bancos de alimentos
- Comedores de beneficencia/comedores sociales
- Oficinas locales de SNAP

Lemontree

Lemontree es una línea de ayuda alimentaria que ofrece una base de datos sobre distribución de alimentos gratuitos. Llame al 844.995.0989, envíe un mensaje de texto con la palabra "FOOD" al 90847 o visite el sitio web en: foodhelpline.org

Meals on Wheels America

Para encontrar un sitio que ofrezca comidas nutritivas y gratuitas para las personas mayores o para recibir comidas a domicilio, llame al 888.9986325 o visite: mealsonwheelsamerica.org/findmeals.

Beneficios y Otros Servicios

Beneficios y elegibilidad de SNAP/WIC (Access HRA)

Para averiguar si usted es elegible para beneficios como **SNAP y WIC**, llame a la línea de información de NYC SNAP HRA al 718.557.1399 o llame al 311. También puede visitar el sitio de Access HRA en a069-access.nyc.gov/accesshra/ para obtener más información.

Asistencia para Pagar Facturas y Encontrar Comida

Para obtener ayuda para encontrar comida, pagar facturas y otros programas gratuitos o de costo reducido, visite FindHelp.org (anteriormente **Aunt Bertha**) e ingrese su código postal para encontrar asistencia suya.

Recursos NYC.gov para Neoyorquinos

Para recursos que atienden a personas con discapacidades, neoyorquinos mayores, veteranos o personas con otras necesidades especiales, visite: nyc.gov. Haga clic en la pestaña **Benefits and Support** para obtener la lista completa de recursos.

La ciudad de Nueva York también ofrece los siguientes recursos de salud (solo accesibles a través del enlace):

- Recursos de actividad física: https://drive.google.com/file/d/1u01rJQWFAQa7_LeTKwI5YRS6OTQBnt-o/view
- Acceso digital y recursos literarios: https://drive.google.com/file/d/1i5tvUZ77oG06HOPTAX4rRlp2bx_KIG7IM/view

Atención Médica para Todos los Neoyorquinos

Llame al 844.NYC.4NYC | 844.692.4692 o 311. Para encontrar centros de salud comunitaria que acepten nuevos pacientes, visite el sitio web en: <https://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page>.

Servicio de Salud Mental y Apoyo Emocional

Para obtener asistencia gratuita y confidencial, llame al 1 844.863.9314. También puede encontrar ayuda para el manejo de la ansiedad y recursos para lidiar con el duelo, visitando el sitio web de NY Project Hope en: nyprojecthope.org

Servicio de Adicciones

Para acceder a información sobre servicios de tratamiento y recuperación de adicciones, visite: oasas.ny.gov/covid19

Información sobre Seguros de Salud y Medicaid

Para obtener información sobre Medicaid, opciones de seguros de salud a largo plazo, elección de un plan, servicios cubiertos y derechos de los afiliados, llame al 888.401.6582 o visite: https://www.health.ny.gov/health_care/_medicaid/redesign/docs/mltc_guide_e.pdf

Servicios del Estado de Nueva York

El estado de Nueva York también ofrece una variedad de recursos para los residentes con necesidades diversas, como:

- Asistencia por Desempleo:
Llame al: 888.209.8124 o visite:
ny.gov/services/get-unemployment-assistance
- Mercado Oficial de Seguros de Salud del Estado de Nueva York:
Llame al: 855.355.5777 o visite: nystateofhealth.ny.gov/individual
- Aplicación de Medicare:
Llame al: 800.722.1213 o visite:
health.ny.gov/health_care/medicaid/ohip-0112/
- Solicitud de Medicaid:
Llame al: 800.541.2831 o visite: health.ny.gov/health_care/medicaid
- Solicitud de Reclamo de Beneficios por Discapacidad:
Llame al: 888.875.5790 o visite: <https://ww3.nysif.com/Home/Claimant/DBClaimant/AboutYourClaim>
- La red telefónica de Violencia Domestica y Sexual (NYS Domestic Violence and Sexual Violence Hotline) ofrece comunicaciones privadas y seguras. Puede enviar un mensaje de texto al 844.997.2121 o llamar al 800.942.6906. Para obtener más información, visite: opdv.ny.gov.

Organizaciones de Salud

A continuación, le ofrecemos una lista de organizaciones que ofrecen recursos de salud para personas con condiciones específicas.

American Cancer Society:

800.227.2345

cancer.org

American Diabetes Association:

800.342.2383

diabetes.org

American Heart Association:

800.242.8721

heart.org

American Lung Association:

800.586.4872

lung.org

Caring Kind:

646.744.2900

caringkindnyc.org

Red Door Community (anteriormente Gilda's Club NYC): 212.647.9700

reddoorcommunity.org

National Kidney Foundation:

855.653.2273

kidney.org

Pulmonary Hypertension Association:

301.565.3004

phassociation.org

Consejos para el Cocinero de la Casa

Las siguientes secciones contienen información útil para planear, comprar y preparar sus comidas.

Compras de Alimentos

Con un poco de planificación, puede hacer rendir su dinero para comprar opciones de alimentos saludables. Lo que come cada día afecta su salud. Elegir comidas nutritivas, como las que le enviamos en God's Love We Deliver, puede tener un impacto en su salud. Hemos preparado los siguientes consejos:

- **Conozca su presupuesto y ajústese a el:**
 - » Conozca su presupuesto mensual disponible para alimentos. Asegúrese de incluir cualquier beneficio respaldado por el gobierno, como SNAP y Health Bucks.
 - » Guarde los recibos para realizar un seguimiento de los gastos. Organícelos para poder revisarlos fácilmente de vez en cuando. De esta forma, puede darse cuenta de compras innecesarias que puede eliminar para obtener otras opciones más saludables.
 - » Tenga en cuenta que las circulares semanales que brindan las tiendas, ofrecen descuentos y cupones. Si es posible, planifique sus comidas basándose en los artículos de descuento.
 - » Asegúrese de revisar su refrigerador para ver que alimentos ya tiene a mano. Incluya estos productos en la planificación de sus comidas para comprar solo lo que necesita.
 - » Planifique sus comidas de una semana con anticipación y lleve la lista de ingredientes con usted cuando vaya de compras. ¡Ajústese a la lista!



- **Elija opciones saludables y accesibles:**

- » Tenga en cuenta los productos orgánicos siempre que se ajusten a su presupuesto. Visite las listas **Dirty Dozen** y **Clean Fifteen**: <https://www.ewg.org/foodnews/summary.php>. Aquí encontrará listas de alimentos que se recomienda comprar orgánicos, por su cantidad de pesticidas, y aquellos que no es necesario comprarlos orgánicos (puede comprar los convencionales o no orgánicos).
- » Compre alimentos de estación. Son más frescos, sabrosos, accesibles, y más nutritivos que los que encuentra todo el año.
- » Los vegetales congelados o enlatados con bajo contenido de sodio duran más que los frescos y pueden ser una forma más barata de comprar alimentos que no están en temporada.
- » Tenga en cuenta que la fruta enlatada en 100% jugo de fruta sigue siendo nutritiva y a menudo menos costosa que la fresca.
- » Compre proteínas menos costosas, como huevos, pescado enlatado o pollo, y proteínas de origen vegetal (tofu o queso de soja, frijoles, guisantes, cacahuates y frutos secos).
- » Compre granos integrales nutritivos y de bajo costo, como arroz integral, pasta integral, avena, cebada, trigo burgol y quinua.



- **Ahorre dinero cuando hace sus compras:**

- » Utilice la carne como un ingrediente secundario de sus comidas, en cantidad pequeña y para dar sabor.
- » Elija los productos genéricos de la tienda en lugar de los productos de marca.
- » Compre a granel o al por mayor. Puede abastecerse de alimentos básicos comprando paquetes grandes cuando sea posible. El precio por unidad de estos productos es más barato.
- » Acumule sus alimentos no perecederos favoritos cuando estén en descuento.
- » Recuerde: si usted es un beneficiario de SNAP, use cupones de Health Bucks en los mercados de agricultores y ahorre \$2 cuando gasta \$2 en frutas y vegetales frescos.

- **Practique el método PEPS: Primero en Entrar, Primero en Salir (FIFO = First In, First Out, en inglés)**

Este método le ayudará a reducir el desperdicio y ahorrar dinero.

- » Identifique la fecha de caducidad de los alimentos. Organice su refrigerador y despensa colocando los productos con una fecha de vencimiento lejana en la parte de atrás. De esta forma, consumirá primero los productos que tienen una fecha de caducidad más cercana.
- » Coloque un recipiente en su refrigerador para separar las frutas y vegetales que se han almacenado por más tiempo. Esto le recordará que debe usar esos alimentos primero antes de que se echen a perder.
- » Cocine y congele las frutas y vegetales antes de que se echen a perder para prolongar su vida útil.

Nutrición y Planificación de Comidas

Comer comida casera es más saludable y barato que comer afuera. Las comidas listas para comer y la comida rápida o *fast food* son altas en grasas, sodio y azúcar agregada. También son más costosas tanto para su presupuesto como para su salud a largo plazo.

Recuerde: Planificar sus comidas y colaciones para la semana le ayudará a ahorrar tiempo, dinero, y simultáneamente maximizar su salud. Aquí le brindamos algunos consejos para planificar sus comidas y cocinar en casa:

- **Coma de forma balanceada:**

La imagen de la página siguiente, diseñada por la Universidad de Harvard, muestra cómo se debe ver un plato balanceado. Las comidas enviadas por God's Love We Deliver, son un buen ejemplo de comidas balanceadas. Además de los muchos beneficios para la salud, comer las cantidades adecuadas y los tipos de alimentos correctos puede resultar también en ahorro monetarios y menor desperdicio de alimentos. Para más información, visite:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-placa-vs-usda-myplate/>.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

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.



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

Coma muchas frutas, de todos los colores.



© Harvard University



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



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.

Coma 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).

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.



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

Copyright © 2011, Universidad de Harvard. Para obtener más información sobre The Healthy Eating Plate, consulte The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org y Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu



Para comenzar, siga los siguientes consejos:

- » Llene la mitad (1/2) de su plato con frutas y vegetales (o solo vegetales). Puede comer la fruta como una merienda entre las comidas. Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales, antioxidantes y fibra. La fibra le permite sentir menos hambre.
- » Un cuarto (1/4) de su plato debe estar lleno de granos integrales como la quinua o el arroz integral. Los granos integrales también son ricos en fibra. Tienen más nutrientes que los granos refinados como el arroz blanco y las papas fritas y ayudan a la digestión y la saciedad.
- » Llene el último cuarto (1/4) con proteína magra. Las proteínas forman y reparan músculos y huesos. Los aminoácidos, los componentes básicos de las proteínas, ayudan en muchas funciones corporales. Elija carnes magras, aves de corral, pescado y huevos. Las opciones de proteína de origen vegetal como frijoles, guisantes, frutos secos, semillas y tofu proporcionan fibra, vitaminas y minerales y grasas saludables.
- » Al planificar sus comidas y meriendas, elija grasas saludables. Las grasas alimenticias nos ayudan a formar tejido nervioso, fabricar hormonas y absorber algunas vitaminas. Elija una variedad de aceites vegetales, frutos secos, semillas, aguacate, aceite de oliva, aceite de canola y mantequillas de frutos secos, como la de maní. Esta variedad aportará los ácidos grasos omega 3 y 6 que solo se pueden encontrar en ciertos alimentos.
- » Elija opciones lácteas bajas en grasa, elaboradas con leche descremada o 1%. Las bebidas no lácteas fortificadas con calcio también son una buena opción.
- » Limite o reduzca los alimentos con alto contenido de sodio y azúcar y evite las bebidas azucaradas. Elija el agua como su bebida primaria, ya que no contiene calorías. Limite la ingesta de gaseosas y disfrute de postres y horneados solo en cantidades pequeñas

- **Un plato colorido es un mejor plato:**

Elija una variedad de frutas y verduras ricas en antioxidantes y fitoquímicos y varíe sus colores. Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales necesarios para diversas funciones corporales. Crear un plato colorido permite que su cuerpo obtenga los nutrientes necesarios para un sistema inmune fuerte. Vea estos detalles a continuación:

- » Las verduras de color **verde oscuro** son ricas en vitaminas A, K y C, y en minerales como el magnesio, hierro, potasio y calcio, que ayudan en la salud ósea y el control de la presión arterial.
- » Las frutas y verduras **naranjas y amarillas** contienen betacaroteno, el cual se convierte en vitamina A, un nutriente que apoya la salud ocular.
- » El **color rojo** en las frutas y vegetales aporta licopeno, un grupo de antioxidantes que se relaciona con la prevención de cáncer.
- » Los vegetales de color blanco y verde claro tienen flavonoides, un grupo de antioxidantes que apoyan el sistema inmune.

- **Limite el consumo de sodio:**

Limitar la sal y los conservantes presentes en los alimentos procesados le ayudará a mantener su presión arterial bajo control. Lea estos consejos:

- » Reutilice los restos de los vegetales para hacer caldo. Junto con hierbas y especias, el caldo se puede utilizar para agregar sabor a las comidas. Puede congelar las cáscaras de zanahoria, las pieles de las cebollas y los tallos de las hierbas y así poder tenerlos a mano para preparar caldo.
- » Evite comer alimentos procesados y agregar sal en la mesa.
- » Enjuague con agua los alimentos enlatados para reducir la cantidad
- » Elija productos bajos en sodio, sin sodio o sin sal cuando sea posible.



Manipulación Segura de Alimentos en Cuatro Pasos Sencillos

Manipular los alimentos de manera segura en su hogar es fundamental para reducir el riesgo de intoxicación por alimentos. La clave para la sanidad alimentaria básica es mantener los alimentos limpios y separados, cocinarlos hasta la temperatura adecuada y almacenarlos apropiadamente. Siga estos pasos a continuación para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.



1. LAVE

Sus manos... con jabón durante 20 segundos antes y después de tocar los alimentos, o si estornuda o tose.

Su cocina... a menudo con agua caliente y jabón. Lave todas las superficies que entren en contacto con los alimentos.

Su comida... con agua fría, no con jabón. Enjuague todas las frutas y verduras, incluyendo las cáscaras. Séquelas con una toalla limpia.



2. SEPARE

Los alimentos crudos... como la carne, las aves de corral, los mariscos y los huevos. Manténgalos alejados de los alimentos listos para comer.

Las herramientas de cocina... como los cuchillos, las tablas de cortar y los utensilios. Lávelos bien con agua caliente y jabón entre usos.

Los platos... que entran en contacto con alimentos crudos. Lave los platos que tocaron alimentos crudos inmediatamente después de usarlos.



3. COCINE

Las carnes, las aves de corral y los mariscos a una temperatura segura... ¡use un termómetro de alimentos! Consulte la tabla en la página siguiente para saber las temperaturas de cocción adecuadas.

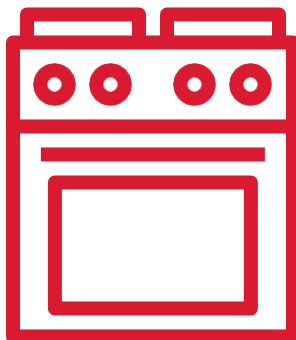


4. ALMACENE

Los sobrantes frescos en el congelador o refrigerador... dentro de las 2 horas posteriores a la finalización de la cocción, o 1 hora si es verano. Configure su refrigerador a 40 ° F o menos y su congelador a 0° F.

TEMPERATURAS DE COCCIÓN

ALIMENTOS	TEMPERATURA INTERNA
Carne de res, cerdo, cordero	145°F
Carnes molidas	160°F
Mariscos	145°F
Aves de corral	165°F
Alimentos cocinados en el microondas o recalentados	165°F



ALGUNOS CONSEJOS ADICIONALES

- Refrigere o congele los alimentos perecederos dentro de las 2 horas posteriores a la compra o 1 hora en el calor del verano.
- Descongele los alimentos congelados en el estante inferior del refrigerador o en el microondas en modo de descongelación. Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente.
- Evite los huevos, mariscos, y aves de corral crudos para evitar enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si su sistema de defensa esta inmunocomprometido.
- Cambie las toallas de tela, trapos y esponjas con frecuencia.
- Si se le acaba el jabón para platos, puede usar vinagre blanco y agua caliente para limpiar.

RECURSOS ÚTILES

Para obtener más detalles e información sobre sanidad alimentaria, visite los sitios web del **Center for Disease Control (CDC)** o **Federal Drug Administration (FDA)**:

- [cdc.gov/seguridad alimentaria](https://cdc.gov/seguridad%20alimentaria)
- [fda.gov/food/buy-store-servir-alimentos-seguros/inocuos-alimentos-manipulación](https://fda.gov/food/buy-store-servir-alimentos-seguros/inocuos-alimentos-manipulaci%C3%B3n)




**GOD'S LOVE
WE DELIVER®**

Comidas que sanan, enviadas con amor.

godslovewedeliver.org

 [godslovewedeliver](https://www.facebook.com/godslovewedeliver)

  [godslovenyc](https://www.instagram.com/godslovenyc)