

Alimentos gratuitos y a bajo costo

DISPENSARIOS DE COMIDA

Estos lugares les dan comida a personas que la necesitan. La mayoría de estos dispensarios son pequeños lugares que se tienen en las iglesias donde se distribuye comida con la ayuda de voluntarios. Cada uno de estos lugares establece sus propias reglas acerca de las personas a quienes se les dará comida. En muchos dispensarios solamente les dan comida a personas que dentro de la zona abarcada por el dispensario. A menudo se requiere algún documento de identidad y prueba de que usted es una persona de bajos recursos. La mayoría de los dispensarios solamente dan comida una vez al mes o tienen alguna limitación similar. Generalmente los dispensarios no tienen suficiente comida. La comida que se distribuye a menudo incluye comida enlatada, arroz, frijoles, pan, cereal y a veces productos agrícolas.

En muchos lugares se sirve comida caliente, al igual que en otros lugares que se les conoce como "comedores de beneficencia".

Hay más de 500 lugares en el condado de Los Ángeles que distribuyen comida gratis, no se puede dar una lista completa en esta guía, pero puede llamara la línea de información al (211) en el condado de Los Angeles. Cuando usted llame tenga el número de su zona postal a la mano.

HORTALIZAS COMUNITARIAS

Usted puede ahorrar dinero y tener comida nutritiva si cosecha sus propios vegetales. Además de un patio o lugar que usted tenga para cosechar, muchas personas cosechan en proyectos de hortalizas en las escuelas y en hortalizas comunitarias.

Hay más de 85 hortalizas comunitarias en el Condado de Los Ángeles. Para buscar donde se tiene un espacio para cosechar o para obtener materiales, semillas y consejos para cosechar alimentos, comuníquese con: Los Ángeles Conservation Corps Green Bank al (213) 362-9000 x 201.

MERCADO DE AGRICULTORES

En un mercado de agricultores certificado, usted puede ahorrar hasta 30% al comprar vegetales y fruta fresca directamente de las granjas que son propiedad de los agricultores y sus familias. Los mercados de agricultores se tienen durante todo el año, ya sea día lluvioso o día soleado. Muchos mercados aceptan EBT (estampillas de comida.) Algunos mercados aceptan cupones de mercados de agricultores (para personas mayores o WIC). Para obtener más información, llame a la Asociación del Mercado de Agricultores del Sur al (800) 506-9112 ó SEE-LA (323) 463-3171.

Alhambra, domingo de 9 AM-1 PM
100 S. Monterey y E. Bay

Atwater Village, domingo de 10 AM-2 PM
3250 Glendale Blvd.,

Baldwin Park, martes de 4-9 PM
4100 Baldwin Park Blvd.

Bellflower, lunes de 9 AM-1 PM
Oak y Clark

Bellflower, jueves de 6-9 PM
Oak y Bellflower

Burbank, sábado de 8 AM-12: 30 PM
Olive y Glen oaks

Calabazas, sábado de 8 AM-12 Noon
Calabazas Road y El Canon

Cerritos, sábado de 8 AM-12 Noon
Towne Center y Park Plaza

Claremont, domingo de 8 PM-Noon
Yale y Bonita

Covina, viernes de 4 a 9 PM
Citrus Ave. enfrente del Centro Cívico

Culver City, martes de 3-7 PM
Culver entre Main e Ince

Eagle Rock, viernes de 5-8:30 PM
Cuadra 2100 de Merton

Encino, domingo de 8 AM-1 PM
Victory Blvd.y White Oak

Encino, sábado de 9 AM-1 PM
Paseo Robles y Balboa

Gardena, sábado de 6:30 AM-12 medio día
13000 South Van Ness.

Gardena-LaSalle, miércoles de 7:30-11:30 AM
1670 W. 162nd en LaSalle

Glendale, jueves de 9:30 AM-1:30 PM
100 N. Brand

Glendora, jueves de 5:30-9 PM (mayo-septiembre)
Glendora y Foothill

Hermosa Beach, viernes de medio día a 4 PM
Valley entre la 8ª y 10ª

Hollywood- domingo de 8:30 AM-1 PM
Ivar entre Selma y Hollywood

Hollywood-Sears, miércoles de 2-6 PM
Sears, St. Andrews y Santa Monica

La Cienega, jueves de 3-7 PM
1801 La Cienega Blvd.

Long Beach, viernes de 10 AM- 4 PM
"Promenade North"

Long Beach, domingo de 9 AM-1 PM 2ª y PCH

Los Ángeles - Chinatown, jueves de 4-8 PM,
727 N. Hill y Alpine

Los Ángeles-Central, viernes de 11:30 AM-3 PM
Mariposa cerca de Wilshire

Los Ángeles-Leimert Park, Domingo de 10 AM-2 PM 43 y Degnan

Los Ángeles-Sur, sábado de 10 AM-4 PM
Crenshaw y Slauson

Los Ángeles-Sur, de 9 AM -1 PM Central y 42

Los Ángeles-Adams, miércoles de 2-5:30 PM
1432 W. Adams y Vermont (St. Agnes)

Monrovia, viernes de 5-9 PM marzo a diciembre
Library Park en Myrtle y Lime

Northridge, miércoles de abril a octubre de 5-9 PM
Northridge Fashion Center

Norwalk, martes de 9 AM-1 PM
Alondra Blvd., al oeste de Pioneer

Palmdale, domingo de 11 AM-4 PM (de mayo a octubre)
Centro Comercial de Antelope Valley

Pasadena, martes de 8:30AM-12:30PM
E. Villa y Garfield

Pasadena, sábado de 8:30 AM-12:30 PM
Sierra Madre y Paloma

Pomona, sábado de 7:30-11:30 AM
Garey Ave. y Pearl

Redondo Beach, jueves de 8 AM-1 PM
Harbor Drive al oeste de Veterans Park

San Dimas, miércoles de 5 PM-9 PM (en el verano)
4 PM-7 PM (en el invierno)
Bonita entre Monte Vista y San Dimas Ave.

San Gabriel, jueves de 5:30 PM-9:30 PM
Ayuntamiento

Santa Clarita, domingo de 8:30 AM- mediodía
Rockwell y Valencia

Santa Monica, sábado de 8 AM-1 PM
Cloverfield y Pico

Santa Monica, domingo de 9:30 AM-1 PM
Ocean Park y Main

Santa Monica-Promenade, miércoles de 9 AM- 2 PM y sábados de 8:30 AM-1 PM

Signal Hill, jueves de 3-7 PM, 27y Walnut

Silver Lake, sábado de 8 AM-1 PM
Sunset y Griffith Park Blvd.

South Gate, lunes de 9 AM-1 PM
South Gate Park (Tweedy y Walnut)

Studio City, domingo de 8 AM-1 PM
Ventura Pl. entre Ventura Blvd. y Laurel Canyon

Torrance, martes y sábado de 8 AM-1 PM
Wilson Park

Venice, viernes de 7-11AM
Venice Blvd y Venice Way

Whittier, viernes de 8:30 AM-1 PM
Greenleaf y Bailey