

Recursos Para Asistencia Alimentaria

Visite el sitio web del Departamento de Servicios Humanos de Oregón: oregon.gov/odhs/news/pages/federal-updates.aspx para obtener más información y encontrar las últimas noticias sobre SNAP.

Por favor, revise la lista a continuación para conocer los programas locales de alimentos gratuitos en más de 100 lugares y comparta estos recursos con cualquiera que los necesite.

Se anima a los residentes del Condado de Multnomah que puedan hacerlo a apoyar a socios comunitarios locales, como el Oregon Food Bank (oregonfoodbank.org/get-involved), ofreciéndose como voluntarios o haciendo donaciones.

Asistencia alimentaria en el Condado de Multnomah

SNAP (Programa de Asistencia para Nutrición Suplementaria): Un programa federal de asistencia nutricional para personas y familias de bajos ingresos que les permite comprar alimentos. Visite el sitio web de SNAP del Condado de Multnomah (multco.us/info/snap-food-stamps-multnomah-county) para obtener más información y ayuda para presentar su solicitud.

WIC (Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños): WIC ofrece alimentos saludables, educación nutricional y apoyo a la lactancia materna a familias con niños pequeños. Visite multco.us/wic para obtener más información.

Double Up Food Bucks: Duplique sus dólares SNAP para gastar en frutas y verduras frescas. Encuentre mercados de agricultores, supermercados, CSA (agricultura con apoyo comunitario) y puestos de granja participantes en doubleuporegon.org/dufb-markets

Comidas escolares gratuitas: Todos los distritos escolares del Condado de Multnomah están ofreciendo desayuno y almuerzo **sin costo a todos los estudiantes** durante el año escolar 2025-26. ¡No se requiere ninguna solicitud! Para obtener más información, comuníquese con la oficina de su escuela.

Comidas de verano para jóvenes: Los niños y jóvenes de 1 a 18 años pueden disfrutar de una comida gratuita con amigos y obtener alimentos gratuitos durante las vacaciones de verano en varios puntos del estado. Visita SummerFoodOregon.org para obtener más información y solicitarlo.

EBT de verano (Summer EBT): El programa EBT de verano ayuda a las familias a comprar alimentos para sus hijos en edad escolar durante el verano. Si cumple con los requisitos, recibirá \$120 por cada niño elegible para gastar en alimentos. Visite sebt.oregon.gov para obtener más información y solicitarlo.

Meals on Wheels: Meals on Wheels opera centros de comedor además de su servicio de entrega a casa, e invita a todos los adultos mayores de 60 años o más a venir y disfrutar de almuerzos frescos y saludables de lunes a jueves. Para obtener más información, visite mowp.org para registrarse para la entrega de comidas o para encontrar un centro de comedor cercano.

Programas de Asistencia Alimentaria de Socios Comunitarios

Oregon Food Bank (Banco de Alimentos de Oregón): Utilice el mapa del buscador de alimentos del Oregon Food Bank (foodfinder.oregonfoodbank.org) para encontrar más de 100 despensas de alimentos, mercados de alimentos gratuitos o programas de comidas calientes cerca de usted.

Urban Gleaners: Encuentra más de 20 mercados gratuitos (urbangleaners.org/food-finder) con alimentos proporcionados por Urban Gleaners.

Feed'em Freedom: El (Black Community Food Center) ofrece una despensa de alimentos, agricultura sostenible y educación sobre justicia alimentaria en Feedemfreedom.org

PDX Free Fridge (Neveras Comunitarias Gratuitas PDX): Hay alimentos gratuitos en neveras y despensas en todo Portland. Tome lo que necesite, deje lo que no, dé lo que pueda. Encuéntralas aquí: sites.google.com/view/pdx-free-fridge/home

Milk Crate Kitchen: Ofrece comidas familiares preparadas dos veces al mes con entrega a domicilio y recogida en persona. Visite milkcratekitchen.org para solicitar una comida.

Equitable Giving Circle: Organiza un ("Weekly Free Market for Black & Brown Folks"), además de otros eventos comunitarios de salud y bienestar. Encuentra más información aquí: equitablegivingcircle.org/events

Blanchet House: Founders Cafe ofrece 3 comidas gratuitas al día de lunes a sábado en 310 NW Glisan St. Encuentre los detalles aquí: blanchethouse.org/free-food-meal-services

Sunshine Division: Entrega gratuita de cajas de alimentos y despensa con cita previa para residentes de Portland. Visite su sitio web para más información: sunshinedivision.org/get-help

Esfuerzos de Negocios Locales

Algunos restaurantes y cafés están ofreciendo comida para personas que normalmente reciben SNAP/Estampillas. Aquí hay una lista compilada por The Oregonian: oregonlive.com/food/2025/10/here-are-4-portland-area-coffee-shops-and-restaurants-that-have-pledged-to-feed-people-who-lose-snap-benefits.html. Estos recursos no han sido verificados por el Condado y pueden cambiar.

¿Necesitas ayuda para encontrar otras opciones de alimentos o recursos?

¡Comunícate con alguien en 211 Info para obtener más información sobre asistencia alimentaria y encontrar opciones cerca de ti!

- Llame al 2-1-1
- Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898211
- Visita 211info.org
- Envíe un correo electrónico a help@211info.org

