

CAMBRIDGE

# Guía de Recursos Alimentarios

- 
- |     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 2 / | Recursos alimentarios de un vistazo |
| 3 / | Despensas de alimentos              |
| 4 / | Comidas comunitarias gratuitas      |
| 5 / | Lista de tiendas de SNAP & WIC      |
| 6 / | Mercados de agricultores            |
| 7 / | Para adultos mayores                |
| 9 / | Más recursos                        |



Cambridge  
Public Health  
Department



CAMBRIDGEPUBLICHEALTH.ORG/CIM | ACTUALIZADO EL 08 2025

# Recursos alimentarios

## DE UN VISTAZO

### **Solicitar SNAP (programa de asistencia alimentaria)**

SNAP proporciona dinero cada mes, que puede usar para comprar alimentos en la tienda. Para solicitar SNAP, o para ver si es elegible, comuníquese con el CEOC al 617-868-2900 o visite [ceoccambridge.org](http://ceoccambridge.org). CEOC también ayuda con necesidades de vivienda, seguro de salud, preparación gratuita de impuestos y más. Los programas se ofrecen en una variedad de idiomas.

### **Solicitar WIC (programa de asistencia alimentaria para cuidadores)**

WIC es un programa gratuito que ayuda a las familias con niños menores de cinco años a acceder a alimentos saludables y aprender a comer bien. Para solicitarlo, llame al 617-575-5330 o visite [rebrand.ly/cambfoodguide-WIC](http://rebrand.ly/cambfoodguide-WIC).

### **Usar SNAP para comprar en línea**

Ahora puede usar SNAP para comprar alimentos en línea en Stop & Shop, Amazon, BJ 's y Walmart. Para obtener la información más actualizada sobre dónde comprar alimentos en línea con SNAP, visite [mass.gov/snap-online-purchasing-program](http://mass.gov/snap-online-purchasing-program).

### **Healthy Eats Home Delivery (programa de entrega de alimentos)**

El programa Food For Free's Healthy Eats Home Delivery (entrega de despensa de alimentos) lleva cajas de comestibles a los hogares de los residentes de Cambridge que califican y que no pueden acceder a las despensas de alimentos tradicionales debido a una enfermedad o discapacidad y no tienen familiares o cuidadores que puedan ayudarlos con las compras. Los solicitantes menores de 80 años deben proporcionar una referencia médica que explique la discapacidad o impedimento que impide el acceso a las despensas de alimentos locales, y la falta de un cuidador que pueda ir a una despensa de alimentos en su nombre. Los participantes no quedarán inscritos si no presentan un justificante médico. Se aplican restricciones de ingresos. Para solicitarlo, llame al 617-465-0267 o visite [rebrand.ly/cambfoodguide-HealthyEats](http://rebrand.ly/cambfoodguide-HealthyEats).

### **Sitios de comidas de verano para jóvenes**

El Programa de Alimentos de Verano de Cambridge ofrece comidas gratuitas y nutritivas a los residentes de Cambridge menores de 18 años. No se requiere identificación para recoger las comidas y se ofrecen opciones vegetarianas y no vegetarianas en todos los sitios de comidas. Para más información, visite [cambridgema.gov/Services/summerfoodprogram](http://cambridgema.gov/Services/summerfoodprogram).

### **MyPlate (educación nutricional)**

MyPlate ofrece una guía de nutrición fácil de seguir, que incluye recetas y consejos para ahorrar dinero mientras hace las compras. Para obtener más información, visite [myplate.gov](http://myplate.gov).

# Despensas de alimentos

La información sobre ubicación y horarios puede cambiar y los programas pueden tener restricciones de elegibilidad. Sugerimos verificar todos los detalles directamente con los programas.

---

**Cambridge Economic Opportunity Committee (CEOC)**

11 Inman St., 617-868-2900  
Martes de 1 p.m. a 5 p.m.  
[rebrand.ly/foodpantry-CEOC](https://rebrand.ly/foodpantry-CEOC)

---

**St. James Episcopal Church / Helping Hand Food Pantry**

1991 Mass Ave., 617-547-4070  
2º y 4º sábado del mes de 9 a 11 a.m.  
[rebrand.ly/foodpantry-StJames](https://rebrand.ly/foodpantry-StJames)

---

**Mass Ave Baptist Church / Project Manna**

146 Hampshire St., 617-868-4853  
3º sábado del mes, 8 a.m. (hasta agotar existencias)  
[rebrand.ly/foodpantry-ProjectManna](https://rebrand.ly/foodpantry-ProjectManna)

---

**East End House**

105 Spring St., 617-876-4444  
Martes y viernes, de 1 a 2 p.m.  
[rebrand.ly/foodpantry-EastEndHouse](https://rebrand.ly/foodpantry-EastEndHouse)

---

**St. Paul Parish**

29 Mt. Auburn St., 617-491-8400  
Sábado de 10 a.m. a 11 a.m.  
[rebrand.ly/foodpantry-StPauls](https://rebrand.ly/foodpantry-StPauls)

---

**Cambridge Community Center**

5 Callender St., 617-547-6811  
De martes a viernes, de 1 p.m. a 3 p.m.  
[rebrand.ly/foodpantry-CCC](https://rebrand.ly/foodpantry-CCC)

---

**St. Paul AME Church / Elnora Yard Food Pantry**

85 Bishop Allen Dr., 617-661-1110  
Miércoles de 3 a 5 p.m.;  
jueves de 12 a 2 p.m.  
[rebrand.ly/foodpantry-ElnoraYard](https://rebrand.ly/foodpantry-ElnoraYard)

---

**Margaret Fuller Neighborhood House**

71 Cherry St., 617-547-4680  
Miércoles de 4 a 6:30 p.m.; jueves de 2 a 5 p.m.;  
Viernes de 9 a.m. a 12 p.m.; sábado de 10 a.m. a 1 p.m.  
[rebrand.ly/foodpantry-MFNH](https://rebrand.ly/foodpantry-MFNH)

---

**Salvation Army**

402 Mass Ave., 617-547-3400  
Lunes, miércoles y viernes de 11 a.m. a 3 p.m. (También disponible de lunes a viernes con previa cita)  
[rebrand.ly/foodpantry-SalvationArmy](https://rebrand.ly/foodpantry-SalvationArmy)

## Comidas comunitarias gratuitas

La información sobre ubicación y horarios puede cambiar y los programas pueden tener restricciones de elegibilidad. Sugerimos verificar todos los detalles directamente con los programas. Todas las comidas son gratis a menos que se especifique lo contrario.

---

### Faith Lutheran Church / Faith Kitchen

15 Sellers St., 617-354-0414  
2.º y último martes del mes, 6:30 p.m.  
[rebrand.ly/meal-FaithKitchen](https://rebrand.ly/meal-FaithKitchen)

---

### Salvation Army

402 Mass Ave., 617-547-3400  
Todos los días, de 12:00 a 1:00 p.m.  
[rebrand.ly/meal-SalvationArmy](https://rebrand.ly/meal-SalvationArmy)

---

### Harvard Square Churches Meal Program

0 Garden St., 617-966-6217  
Jueves, 5 p. m.  
[rebrand.ly/meal-HarvardSqChurches](https://rebrand.ly/meal-HarvardSqChurches)

---

### Mass Ave Baptist Church / Project Manna

146 Hampshire St., 617-868-4853  
Lunes de 1:30 a 2:30 p.m.  
[rebrand.ly/meal-ProjectManna](https://rebrand.ly/meal-ProjectManna)

---

### St. Bartholomew's/MIT Community Dinner

239 Harvard St., 617-354-8582  
1º y 3º miércoles del mes, 5:30-6:30 p.m.

---

### Hope Fellowship Church

16 Beech St. (entrada por el sótano en Orchard St.), 617-868-3261  
Domingos de 4:00 a 5:30 p.m.  
[rebrand.ly/meal-HopeFellowshipChurch](https://rebrand.ly/meal-HopeFellowshipChurch)

---

### Food Not Bombs

James Cronin Park  
Sábado de 1 a 3 p.m.  
[rebrand.ly/meal-FoodNotBombs](https://rebrand.ly/meal-FoodNotBombs)

---

---

### First Korean Church / Loaves & Fishes Meal Program

35 Magazine St., 617-491-1474  
Sábado, 5:30 p.m.  
[rebrand.ly/meal-LoavesAndFishes](https://rebrand.ly/meal-LoavesAndFishes)

---

### Material Aid & Advocacy Program (MAAP)\*

5 Longfellow Park  
Martes y jueves, de 9 a.m. a 3 p.m.  
[rebrand.ly/meal-MAAPMA](https://rebrand.ly/meal-MAAPMA)

---

### First Church Cambridge / The Friday Café

11 Garden St., 617-547-2724  
Viernes de 12 a 3 p.m.  
[rebrand.ly/meal-FridayCafe](https://rebrand.ly/meal-FridayCafe)

---

### The Outdoor Church

Bolsas de almuerzo: Porter Sq. T Station los domingos de 9 a 10:30 a.m., harvard Sq. los domingos de 2:30 a 5:00 p.m. y sábados de 1:30 a 4:30 p.m.  
Refrigerios y agua: Harvard Sq. y Central Sq. los jueves de 3:30 a 5:30 p.m.  
[rebrand.ly/meal-OutdoorChurch](https://rebrand.ly/meal-OutdoorChurch)

---

### Tuesday and Wednesday Meals at First Parish

3 Church St., 617-876-7772  
Martes y miércoles de 3:30 a 6:00 p.m.

---

### St. Peter's Church / CommonCare

15 Sellers St., 617-547-7788  
Las fechas varían, de 4:30 a 5:30 p.m.  
<https://saintpeterscambridge.org/common-care-meals-ministry/>

---



# Lista de tiendas de SNAP & WIC

Esta es una lista de todas las tiendas en Cambridge donde se pueden usar sus beneficios de SNAP (asistencia alimentaria) y WIC (asistencia alimentaria para cuidadores). Todas las tiendas enumeradas aceptan SNAP. Las tiendas con (WIC) también aceptan WIC.



Escanéame para verlas en un mapa

## Agassiz

Harvard University Farmers Market

## Cambridgeport

Central Convenience: 468 Mass Ave.  
Charles River Farmers Market @ Morse School  
CVS: 624 Mass Ave. (WIC)  
First United Market: 271 Brookline St.  
Star Variety: 4 Central Square  
Target: 564 Mass Ave.  
Trader Joe's: 748 Memorial Drive  
Walgreens: 330 River St. (WIC)  
Whole Foods Market: 340 River St. (WIC)

## Cambridge Highlands

CVS: 215 Alewife Brook Pkwy (WIC)  
Trader Joe's: 211 Alewife Brook Pkwy  
Whole Foods Market: 200 Alewife Brook Pkwy

## East Cambridge

Seafood Market: 484 Cambridge St.  
CVS: 100 Cambridgeside Pl.  
Luigi's Variety: 520 Cambridge St.

## Mid-Cambridge

7-Eleven: 275 Prospect St.  
Broadway Marketplace: 468 Broadway  
CVS: 1426 Mass Ave.  
Harvard University Farmers Market  
Whole Foods Market: 115 Prospect St. (WIC)

## Neighborhood Nine

Walgreens: 1740 Mass Ave.

## North Cambridge

7-Eleven: 2245 Mass Ave.  
CVS: 36 White St.  
Ferro's Foodtown: 336 Rindge Ave. (WIC)  
Friendly Corner Convenience: 2408 Mass Ave.  
FoodLand: 2234 Mass Ave.  
Pemberton Fruit Orchard: 2225 Mass Ave.  
Speedway: 2055 Mass Ave.  
Star Market: 49 White St. (WIC)  
Target: 822 Somerville Ave.  
LA Market: 2362 Mass Ave.  
Sheger Market: 2370 Mass Ave.

## The Port / Area 4

7-Eleven: 600 Technology Sq.  
Central Square Farmers Market  
H Mart: 581 Massachusetts Ave.  
International Convenience: 102 Columbia St.  
Walgreens: 625 Mass Ave.  
Columbia Market: 151 Columbia St.

## Riverside

Western Market: 317 Western Ave.  
7 Eleven: 750 Mass Ave.

## West Cambridge

Charles River Farmers Market at the Charles Hotel  
Star Market: 699 Mount Auburn St. (WIC)

## Wellington-Harrington

Al Bara Market: 304 Prospect St.  
Dollar General: 1030 Cambridge St.  
Fernandes Market: 873 Cambridge St. (WIC)  
Hampshire Market: 117 Hampshire St.  
Quick Food Mart: 1253 Cambridge St.

## Somerville Stores on the Cambridge Border

Market Basket: 400 Somerville Ave. (WIC)  
Star Market: 14 McGrath Hwy & 275 Beacon St (WIC)  
Whole Foods Market: 45 Beacon St. (WIC)

AHORRE DINERO EN LOS

# Mercados de agricultores

## Usar SNAP en los mercados de agricultores

Use SNAP para comprar artículos saludables como leche, pan, huevos, carne, pescado, frutas y verduras. ¡También puede comprar semillas y plantas de frutas y verduras!



## SNAP Match hasta \$15 por visita

Gaste \$15 con SNAP y obtenga \$15 adicionales gratis para usar en el mercado en artículos elegibles de SNAP. Disponible solo en los mercados de agricultores de Central Square, Kendall Square y la Universidad de Harvard. P-EBT Match también está disponible en Kendall Sq.

## Use HIP por un extra de entre \$40 al mes

El Programa de Incentivos Saludables (HIP) te regala \$40 gratis por mes para gastar en frutas y verduras en los mercados de agricultores. Si tiene SNAP, ya está inscrito/a en HIP y este dinero se agrega automáticamente a su tarjeta cada mes.



## WIC y Senior Farmers Market Coupons

El Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores proporciona cupones a las familias que reciben WIC y a las personas mayores elegibles, que se pueden canjear en los mercados de agricultores participantes. Para más información, llame a:

- Oficina WIC de Cambridge: 617-665-3750
- Somerville-Cambridge Elder Services: 617-628-2601

Para acceder a la información más actualizada sobre los mercados agrícolas en Cambridge, visite: [rebrand.ly/CambFarmersMarkets](https://rebrand.ly/CambFarmersMarkets).

## Encuentre un mercado de agricultores de Cambridge

### Central Square Farmers Market

76 Bishop Allen Drive  
Lunes de 12 a 6 p.m.  
19 de mayo de 2025-24 de nov. de 2025  
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons

### Harvard University Farmers Market

Science Center Plaza  
Martes de 11:30 a.m. a 5:30 p.m.  
17 de junio de 2025-28 de octubre de 2025  
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons



### Charles River Farmers Market at the Charles Hotel

1 Bennett Street  
Viernes de 12 a 6 p.m.; domingos de 10 a.m. a 3 p.m. Abierto todo el año (en interiores de diciembre a abril)  
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

### Charles River Farmers Market at the Morse School

40 Granite Street  
Sábados de 10 a.m. a 2 p.m.  
4 de junio de 2025-20 de noviembre de 2025  
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

### Kendall Farmers Market

300 Athenaeum Street  
Jueves de 12 pm a 6 pm  
29 de mayo de 2025- 20 de noviembre de 2025  
SNAP, SNAP y P-EBT Match, HIP, WIC & Senior coupons

Escanéame para verlos en un mapa

# Asistencia alimentaria y nutricional

PARA LOS MAYORES DE 60 AÑOS

## Comidas para adultos mayores

### **Cambridge Citywide Senior Center**

[806 Mass Ave.](#)

El Cambridge Citywide Senior Center (806 Mass Ave.) ofrece comidas de lunes a viernes de 11:30 a. m. a 12:30 p. m. para residentes de Cambridge mayores de 60 años. Las reservas deben realizarse antes de las 11 a. m. dos días hábiles antes llamando al 617-349-6047. Las comidas son gratis, pero se solicita una donación de \$3. Para obtener más información sobre las comidas y otros programas que se ofrecen en los Centros para personas mayores de Cambridge, visite: [rebrand.ly/cambfoodguide-COA](https://rebrand.ly/cambfoodguide-COA).

### **Miller's River Apartments**

[15 Lambert St.](#)

El complejo residencial provee cenas cada jueves a las 4:30 p.m. El cupo es limitado para 30 personas. Para hacer reservaciones, favor de llamar al coordinador de servicios de residentes de Miller's River: 617-499-7155. Los participantes que no residan en el complejo deberán ser mayores de 60 años.

### **MAPS**

[1046 Cambridge St.](#)

Massachusetts Alliance for Portuguese Speakers ofrece almuerzos de lunes a viernes al medio día. Los participantes deberán ser mayores de 60 años. Para mayor información llamar al 617-864-7600.

### **Kate's Cafe at S&S**

[1334 Cambridge St.](#)

Somerville-Cambridge Elder Services ofrece un evento social mensual para adultos mayores de la comunidad LGBT, sus amigos y cuidadores. Se ofrece cena el cuarto miércoles de cada mes a las 6:00 p.m. Favor de llamar al 617-628-2601 para registrarse. Se recomienda una donación de \$8 dólares. El costo para personas menores de 60 años es de \$20 dólares.

# Asistencia alimentaria y nutricional

PARA LOS MAYORES DE 60 AÑOS

Somerville-Cambridge Elder Services (SCES) ofrece los siguientes servicios de nutrición para ayudar a las personas mayores y jóvenes con discapacidades a mantenerse saludables e independientes en el hogar. Los participantes deben ser residentes de Cambridge o Somerville y tener 60 años o más, o el cónyuge de alguien que recibe servicios. Pueden aplicarse restricciones de ingresos. Algunos programas pueden tener un costo pequeño.

## **Meals on Wheels**

Ofrece comidas nutritivas al mediodía, al atardecer y al fin de semana.

## **Commodity Supplemental Food Program (CSFP)**

Proporciona dos bolsas de comestibles el primer martes de cada mes por la mañana.

## **Orientación nutricional**

Proporciona educación nutricional y orientación por parte de un dietista registrado.

## **Suplementos nutricionales**

Bebidas suplementarias a bajo costo.

## **Cupones del mercado de agricultores**

Los agricultores comercializan cupones entregados a varios sitios de alojamiento y comida para personas mayores.



**¡Escanéame!**

Para más información sobre los programas de nutrición de Somerville-Cambridge Elder Services (SCE), llame al 617-628-2601, visite: [rebrand.ly/cambfoodguide-sces-nutrition](https://rebrand.ly/cambfoodguide-sces-nutrition), o escanee el código QR que se encuentra en esta página.

# Más recursos útiles



@CambMotion

## Find It Cambridge

Find It Cambridge es un recurso en línea que lo ayuda a encontrar fácilmente las actividades, los servicios y los recursos que busca en Cambridge. Visite [finditcambridge.org](https://finditcambridge.org).

## Guía de servicios para personas sin hogar de Cambridge

Encuentre información sobre programas y servicios para personas y familias sin hogar en Cambridge. Obtenga más información en [rebrand.ly/CambHomelessServices](https://rebrand.ly/CambHomelessServices).

## Cambridge Multi-Service Center for the Homeless

El Centro de Servicios Múltiples para Personas sin Hogar atiende las necesidades de las personas y familias sin hogar en Cambridge, y las personas en Cambridge que se enfrentan al desalojo. El Centro de Servicios Múltiples se encuentra en 362 Green St., 1st floor. Llame al 617-349-6340 para más información.

## Membresías de precio reducido de Bluebikes (bicicletas compartidas)

Las membresías de precio reducido de Bluebikes (bicicletas compartidas) están disponibles para las personas que tienen SNAP, MassHealth o son elegibles para la mayoría de otras formas de asistencia pública. Para obtener más información o inscribirse, visite [rebrand.ly/ReducedPriceBluebikes](https://rebrand.ly/ReducedPriceBluebikes). Si tiene preguntas o desea ayuda para inscribirse, envíe un correo electrónico a [cambridgeinmotion@challiance.org](mailto:cambridgeinmotion@challiance.org).

## Agua corriente de Cambridge

El agua corriente de Cambridge es segura, económica y le ayuda a sentirse bien durante todo el día. Los llenadores de botellas de agua están disponibles en espacios públicos de toda la ciudad, lo que facilita mantenerse hidratado sin importar dónde se encuentre. Para obtener más información sobre el agua corriente de Cambridge, visite [rebrand.ly/WickedGoodWater](https://rebrand.ly/WickedGoodWater).

---

## Para ver esta guía en inglés

Para ver esta guía en inglés, visite [rebrand.ly/cambfoodguide](https://rebrand.ly/cambfoodguide) o escanee el código QR:



¡Escanéame!



## ¿Tiene actualizaciones o preguntas?

Si tiene alguna actualización o corrección para esta guía, envíenos un correo electrónico a [cambridgeinmotion@challiance.org](mailto:cambridgeinmotion@challiance.org).