

# Ayuda con las comidas

Una buena nutrición es importante para su salud. A continuación se muestra una lista de servicios locales para ayudarlo a obtener las provisiones y las comidas que necesita. Comuníquese con los proveedores directamente para aclarar dudas y programar servicios.

## **Meals on Wheels**

Comidas frías y calientes entregadas a domicilio por una tarifa (por lo general, entre \$4 y \$10 por comida). Algunos sitios pueden brindarle ayuda si no puede pagar o necesita una dieta especial. Los servicios se basan en el lugar de residencia. Para buscar por código postal, visite [mealsonwheelsamerica.org](http://mealsonwheelsamerica.org).

- **Altadena** YWCA (626) 214-9467
- **Arcadia** Meals on Wheels (626) 482-9602
- **Azusa** YWCA (626) 214-9467
- **Este de Los Ángeles** Human Services Association (562) 806-5400 y Mexican American Opportunity Foundation (323) 473-9851
- **Glendale** Programas y servicios para personas mayores de la ciudad de Glendale (818) 548-3775
- **Glendale, Montrose, La Crescenta** Meals on Wheels (818) 937-7405
- **Highland Park** Mexican American Opportunity Foundation (323) 526-9344
- **Monrovia, ciudad de Temple, Arcadia, Rosemead, San Gabriel, Sierra Madre** YWCA (626) 214-9467 o Volunteer Center of San Gabriel Valley (626) 256-8187
- **Pasadena** Meals on Wheels (626) 449-6815 o YWCA (626) 214-9467
- **Valle de San Gabriel** YWCA (626) 214-9467
- **San Marino** Meals on Wheels (626) 449-6815, Servicios para personas mayores de la ciudad de South Pasadena (626) 403-7360, o YWCA (626) 214-9467
- **South Pasadena** Servicios para personas mayores de la ciudad de South Pasadena (626) 403-7360

## **Reparto de comidas**

- **LifeSpring Nutrition** (800) 798-5767 [lifespringhomenutrition.com](http://lifespringhomenutrition.com)
- **Mom's Meals** (866) 971-6667 [momsmealsnourishcare.com](http://momsmealsnourishcare.com)
- **Project Angel Food** (para determinados diagnósticos médicos) (323) 845-1810 [angelfood.org](http://angelfood.org)
- **Aplicaciones de reparto de comida de restaurantes** (Grubhub, UberEats, Doordash y Postmates). Busque en la tienda de aplicaciones de su teléfono inteligente.

*(continuación en la siguiente página)*

## **Programas de almuerzo caliente**

Los centros locales para personas mayores ofrecen comidas servidas en el lugar por un cargo o una donación sugerida de \$3 o menos cada una. Es posible que se apliquen restricciones de edad.

- **Programas y servicios para personas mayores de la ciudad de Glendale:** de lunes a domingo de 12:30 p. m. a 1:30 p. m., o Grab and Go (818) 937- 7404
- **Pasadena Senior Center:** lunes, miércoles, jueves y viernes de 11:30 a. m. a 1 p. m., (626) 795-4331
- **South Pasadena Senior Center:** de lunes a viernes de 11:45 a. m. a 12:30 p. m., (626) 403-7360

## **Comestibles**

**CalFresh** (877) 847-3663 [getcalfresh.org](http://getcalfresh.org): El programa de cupones de alimentos (SNAP) de California ayuda a las personas y familias de bajos ingresos a comprar alimentos todos los meses. El programa emite beneficios mensuales en una tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT) para utilizar en supermercados y mercados de agricultores que la aceptan.

## **Comedores comunitarios**

- **Buscador de bancos de alimentos de Los Ángeles** [lafoodbank.org/find-food/pantry-locator](http://lafoodbank.org/find-food/pantry-locator)
- **Foothill Unity Center** Pasadena (626) 584-7420 y Monrovia (626) 358-3486
- **Friends In Deed, Pasadena** (626) 797-6072

**Reparto de comestibles:** Es posible que se apliquen gastos de envío. Muchas tiendas de comestibles locales también ofrecen entrega en la acera sin cargo adicional.

- **Albertsons** [albertsons.com](http://albertsons.com)
- **Amazon Fresh** [amazon.com](http://amazon.com)
- **Howie's Market** (626) 286-8871 [howiesalexanders.com](http://howiesalexanders.com)
- **Instacart** [instacart.com](http://instacart.com) (Sprouts, Ralphs, Super King, Gelson's, Costco y otros)
- **Ralphs** [ralphs.com](http://ralphs.com)
- **Schwan's Home Delivery** [schwans.com](http://schwans.com)
- **Vons** [vons.com](http://vons.com)

*Esta lista no es exhaustiva y no representa una recomendación de Huntington Health, sino que brinda información básica sobre los recursos locales.*



**Comuníquese con el Centro de Recursos de la Red de Atención de Adultos Mayores para aclarar dudas y acceder a recursos adicionales en [scninfo@huntingtonhealth.org](mailto:scninfo@huntingtonhealth.org) o (626) 397-3110 opción 1 o (800) 664-4664.**

*Revisado en enero de 2025 | Formulario n.º 463266*