



# ¿ES LA PRIMERA VEZ QUE VISITA UNA DESPENSA DE ALIMENTOS?

*¡Lo ayudaremos a descubrir con qué se puede encontrar!*



# Índice

---

- 3 ¿Qué es una despensa de alimentos?
- 4 ¿Con qué me puedo encontrar en una despensa de alimentos?
- 5 ¿Dónde puedo hallar una despensa de alimentos en mi zona?
- 5 ¿Qué debo llevar en mi primera visita a una despensa de alimentos?
- 7 ¿Qué más puedo conseguir en una despensa de alimentos, además de comida?



## ¿Qué es una despensa de alimentos?

Las despensas de alimentos proveen alimentos sin costo y están a disposición de cualquier persona necesitada. Si usted, un miembro de su familia o un amigo están teniendo dificultades para abastecerse de comida, visitar una despensa de alimentos puede ser de ayuda. Todo tipo de personas visitan las despensas de alimentos: personas que actualmente tienen trabajo, personas que no tienen trabajo, personas con discapacidades y personas que recién llegan a los Estados Unidos. Debido a la COVID-19, cada vez más personas se ven obligadas a visitar una despensa de alimentos.

Muchas despensas de alimentos enfocan su atención en zonas o territorios específicos. La mayoría de las despensas de alimentos intentan atender a las personas que viven más cerca, para ayudar a que los potenciales visitantes ahorren gasolina, tiempo y recursos. Por lo tanto, asegúrese de buscar la despensa más cercana a su domicilio.

*En Northwest Harvest, creemos que la ayuda, cuando es necesaria, se debe brindar gratuitamente, sin hacer preguntas. Nadie debería pasar hambre ni poner en riesgo su salud y la de su familia por miedo. Trabajaremos para asegurarnos de que cualquier persona necesitada sepa que nuestros alimentos nutritivos están a su disposición y que son bienvenidos.*



## ¿Con qué me puedo encontrar en una despensa de alimentos?

Algunas despensas se estructuran como supermercados, lo que le permite escoger los artículos que desea. Otras proporcionan cajas o bolsas de alimentos armadas previamente para que usted las recoja, y no necesariamente le permiten elegir lo que se lleva a casa.



Actualmente, debido a la COVID-19 y a las precauciones de salud que deben tomar las despensas de alimentos, la mayoría están ofreciendo cajas de alimentos armadas previamente.



Se puede encontrar con una fila y una espera de hasta 30 minutos antes de ser atendido. Muchas despensas de alimentos están trabajando para reducir los tiempos de espera y puede que algunas tengan tiempos de espera más cortos.

Otras despensas de alimentos exigen que se dirija a recibir los alimentos con cita previa. No podemos enumerar cada una de las despensas de alimentos que solo funcionan con citas. Es mejor llamar de antemano si no está seguro.

Si no habla inglés, prepárese para ingresar a una despensa de alimentos en la que posiblemente no hablen su idioma. Es posible que la despensa de alimentos no ofrezca servicios de interpretación para ayudarlo. Si tiene un amigo o miembro de la comunidad que hable inglés y pueda acompañarlo en su primera visita, eso quizás pueda facilitar la experiencia.

## ¿Dónde puedo hallar una despensa de alimentos en mi zona?

---

Si tiene Internet, puede hallar una lista de despensas de alimentos con sus ubicaciones y horarios en nuestro sitio web: [Northwestharvest.org/statewide-network](http://Northwestharvest.org/statewide-network).

Si necesita ayuda para localizar una despensa de alimentos, comuníquese con una organización comunitaria de su zona con la que pueda interactuar.

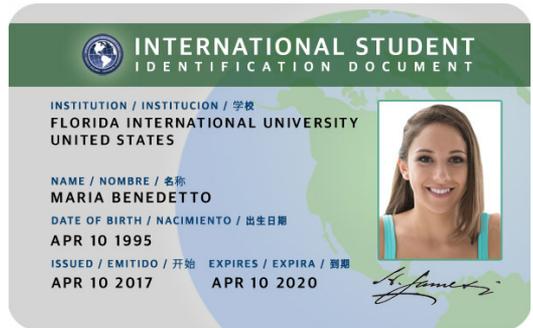
## ¿Qué debo llevar en mi primera visita a una despensa de alimentos?

---

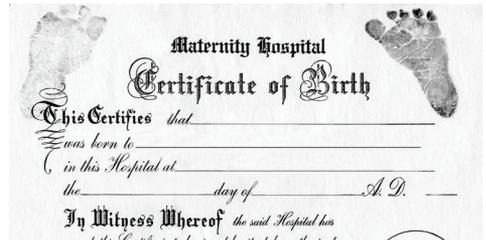
Una vez que haya localizado su despensa de alimentos más cercana, es aconsejable que llame con anticipación para confirmar lo que necesita llevar. Cada despensa de alimentos es diferente, pero generalmente hay ciertas similitudes con las que también se puede encontrar.

Todas las despensas de alimentos tienen un proceso de registro para su primera visita. Es posible que le soliciten pruebas de su identidad, de la identidad de sus hijos y de su domicilio actual. Los programas pueden pedir que se muestre la identificación, **pero no es necesaria para recibir los alimentos**. Si bien es posible que le soliciten el nombre y el domicilio en la primera visita a la despensa de alimentos, esa información no se recopilará en las visitas posteriores hasta que la despensa de alimentos tenga que actualizar los registros anualmente. La información que se recopila en la admisión se solicita para los informes que la despensa de alimentos elabora con el propósito de recibir alimentos y fondos para los servicios.

La mayoría de las despensas de alimentos aceptarán cualquier tipo de identificación con foto que posea. Podría ser una licencia de conducir de EE. UU. o una identificación de su país de origen. También pueden servir las identificaciones de estudiantes e incluso una tarjeta de membresía de Costco.



Algunas despensas de alimentos también piden una prueba de identidad de los niños, como el certificado de nacimiento, el registro escolar o la tarjeta de identificación escolar. Es importante que lleve alguno de estos documentos si desea recibir leche de fórmula o pañales.



La mayoría de las despensas de alimentos proveen a cualquier persona, independientemente de su ciudadanía o estado migratorio, y aceptan identificaciones de su país de origen. Es posible que le pidan que informe su ciudadanía o estado migratorio, su raza u origen étnico o los idiomas que habla, ya que las fuentes de financiación del gobierno local pueden solicitar esos datos. Si le preocupa responder estas preguntas por algún motivo, incluida la carga pública, puede solicitar que se omitan. **No son obligatorias.** La mayoría de las despensas de alimentos protegen y no comparten la información personal que usted proporciona.

Para verificar su domicilio, la mayoría de las despensas de alimentos aceptan una copia de su contrato de arrendamiento o alquiler, o algún tipo de correspondencia en la que figure su domicilio, como una factura telefónica o una factura de servicios públicos. No necesita tener un domicilio actual para recibir los alimentos. Si no tiene un domicilio o se encuentra sin hogar, la persona que recopila sus datos puede anotar la dirección de la despensa en lugar de un domicilio.

Si llega a la despensa de alimentos pero no tiene los documentos pertinentes, muchas de ellas igualmente le ofrecerán alimentos ese día, y le informarán qué documentos deberá llevar para su próxima visita. **Las despensas de alimentos asociadas a Northwest Harvest deben poner los alimentos a disposición de cualquier persona, tenga o no la identificación y el domicilio pertinentes.**

## ¿Qué más puedo conseguir en una despensa de alimentos, además de comida?

Muchas despensas de alimentos ofrecen otros servicios además de comida. Algunos de los artículos o servicios que ofrecen son los siguientes:

- Asistencia para la vivienda (ayuda con los pagos y ayuda para encontrar vivienda).
- Asistencia para los servicios públicos.
- Ropa de segunda mano.
- Artículos de higiene (productos de papel, jabones y cepillos de dientes).
- Leche de fórmula para bebés.
- Pañales.
- Alimento para perros y gatos.

Si necesita algo específico, lo mejor que puede hacer es preguntar. Incluso si la despensa de alimentos no tiene lo que necesita, es posible que conozcan a otra persona que sí lo tenga.



northwest  
HARVEST  
   .org



[northwestharvest.org](http://northwestharvest.org) | [@nwharvest](https://twitter.com/nwharvest)