

The image is a collage of fresh produce. At the top left, there are bunches of ripe yellow bananas. To their right is a close-up of green broccoli florets. Below the bananas is a large section of more bananas. In the center, a white heart-shaped frame contains a mix of red apples, orange carrots, and green leafy vegetables. To the right of the heart is another close-up of broccoli. Below the heart is a large section of blueberries. To the right of the heart and below the broccoli is a basket filled with orange carrots. At the bottom, there is a blue banner with white text.

# Boston Housing Authority

## Guía de Compra de Comida Saludable

Centro de Empeño Comunitario y Derechos Civiles de BHA  
Boston REACH: Asociados de Vivienda y Salud



Estimados Residentes,

Comer saludable es una parte importante de nuestras vidas y hemos creado esta guía junto con residentes líderes de BHA para proveer información acerca de cómo tomar opciones saludables de alimentos. El primer paso para llegar a un estilo de vida saludable es aprender cómo leer la etiqueta de información nutricional, riesgos comunes de salud, alérgenos, y sustancias añadidas.

Esta guía es la guía perfecta para hacer selecciones saludables incorporando recetas, menús y datos acerca de comida. Esta guía incluye un número de recursos adicionales y le pedimos que comparta la información con sus amistades y vecinos.

Bill McGonagle  
Administrador de BHA

## Acerca de esta Guía

Esta guía es una guía simple que promueve comer saludable entre las Organizaciones Locales de Inquilinos, conocidos como LTOs y los residentes de BHA. La guía fue diseñado en colaboración con residentes líderes de varios LTOs para crear una guía que es relevante y útil para residentes de BHA. Esta guía contiene información acerca de datos nutritivos, directrices relevantes acerca de comida saludable, y consejo acerca de comer saludable con pocos recursos. Esperamos que esta guía le provea información útil. Esta guía también está disponible en nuestra página web. ¡Disfrútelo!



**Siga a BHA en Twitter:**  
**[@BHA\\_CCECR](https://twitter.com/BHA_CCECR)**



**Encuentre a BHA en Facebook:**  
**[www.facebook.com/bostonhousingauthority](https://www.facebook.com/bostonhousingauthority)**



**[www.bostonhousing.org/HealthyBHA.aspx](http://www.bostonhousing.org/HealthyBHA.aspx)**

# Índice de Contenidos

Comida Saludable y la Ciudad de Boston	4
Datos Nutritivos	6
Leyendo la Información Nutricional	12
Alérgenos en Comidas	14
Sirviendo Comida para Organizaciones Locales de Inquilinos	16
Fuentes de Fondos para las Organizaciones Locales de Inquilinos	18
Recetas Saludables y Asequibles	20
Comer Saludable con Presupuesto Bajo	24
Consejos para Obtener el máximo de cada pasillo en el supermercado	26
Guía de Frutas y Vegetales por Temporada	28
Mercados y Supermercados de Boston	30
Transportación en la Ciudad de Boston	32
Recursos para Asistencia de Comida	34
Consejos Generales para Vivir Saludablemente	36

**Descargo de Responsabilidad:** Los contenidos de esta guía son solo para uso informacional y no es un sustituto para consejo profesional médico o nutricional, diagnóstico, o tratamiento. Por favor consulte con su proveedor médico primario acerca de cualquier condición de salud y un nutricionista registrado acerca de cualquier preocupación dietética o acerca de alergias a comidas. Cualquier listado de tiendas o negocios es para información general y no representan su promoción.

# Comida Saludable y

Comer comidas saludables es una parte importante para nuestro bienestar como individuos y como una comunidad. La Ciudad de Boston y la Comisión de Salud Pública de Boston ya han desarrollado unas directrices para ayudar a guiar a sus empleados, pero todos se pueden beneficiar de consejo sobre comer saludablemente. A continuación y en la próxima página hay resúmenes de las normas sobre comidas saludables que cada entidad utiliza actualmente.

## Resumen: Normas para la Selección de Bebidas Saludables de la Ciudad de Boston

### **NO** a las Bebidas Frías Endulzadas Altas en Calorías

- Refrescos/ sodas no-dietéticas,
- Bebidas de energía y deportivas endulzadas altas en calorías
- Bebidas de té o café pre-endulzadas
- Jugos con azúcar añadida
- Productos de agua endulzados (A menos que contenga 1 gramo o menos de azúcar por onza líquida)

### **SÍ** a las bebidas de dieta/ endulzadas con substitutos de azúcar pero no más de 1/3 de las bebidas ofrecidas en total

### **SÍ** a bebidas a base de frutas o vegetales si satisface los siguientes requisitos:

- 100% jugo
- Se limita a 8 onzas o menos
- 150 calorías o menos
- Sin o bajo en sodio

### **SÍ** a la leche, leche de soya u otros substitutos de leche si satisface los siguientes requisitos:

- Es leche 1% (baja en grasa) o sin grasa
- Se limita a 12 onzas o menos y no contiene más de 25 gramos de azúcar añadida por cada porción de 8 onzas



# La Ciudad de Boston

## Resumen: Directrices para Compra de Comidas Saludables de la Comisión de Salud Pública de Boston

### **NO** a ...

- Grasas Trans artificiales (evite aceites parcialmente hidrogenados)
- Bebidas y comidas altas en azúcar
- Bebidas y comidas altas en sodio (más de 480 mg de sodio por porción)
- Bebidas y comidas altas en grasa
- Bebidas y comidas altas en colesterol
- Carnes procesadas (con más de 300 mg de sodio por porción)
- Frutas enlatadas en almíbar
- Comidas Fritas

Para determinar si comida es alta en sodio o grasa use la regla 5/20 (Vea pg.12)

### **SÍ** a alternativas más saludables como:

- Agua del grifo
- 100% Jugos de frutas o vegetales
- Leche sin sabores de 1% o sin grasa
- Substitutos de Leche Bajos en Azúcar (ej. leche de soya, arroz, o nuez sin sabores)
- Panes, pastas y cereales ricos en fibra (ej. pan integral, pasta de grano entero)
- Frutas y vegetales frescos
- Vegetales enlatados bajos en sal o sin sal añadida
- Frutas enlatadas en jugo no endulzado o en agua
- Condimentos bajos en sodio y grasa



# Información Nutri

Es importante que tome en cuenta las grasas saturadas, el sodio y los azúcares añadidos en sus comidas y bebidas. Es natural a veces encontrar grasas saturadas y sodio en comidas y bebidas. Pero también es posible que los azúcares, el sodio y los ingredientes altos en grasas saturadas sean añadidos durante el procesamiento y preparación de alimentos.

**Azúcares añadidos en exceso pueden resultar en enfermedades del corazón, ataques al corazón, hipertensión, colesterol alto, diabetes y obesidad.**

## Azúcares añadidos

Los azúcares añadidos son los azúcares y jarabes que son añadidos a las comidas o bebidas cuando son procesadas o preparadas. Estas no incluyen los azúcares naturales encontradas en la leche y las frutas.

La mayoría de nosotros comemos y bebemos demasiadas azúcares añadidos en las siguientes comidas:

- Bebidas, como los refrescos, bebidas de energía, bebidas deportivas, bebidas de frutas, bebidas de café y té endulzado
- Dulces
- Tartas/bizcochos
- Galletas y brownies
- Pasteles/ Tarta y pasteles de frutas
- Rollos dulces, pastelillos y donas
- Helado y postres lácteos (ej. Bizcocho de helado, pudín, yogur congelado)
- Azúcares, mermeladas, jarabes y cubiertas dulces (toppings)



# cional

## Limite su Consumición de Azúcares Añadidos

### Puede limitar su consumo de azúcares añadidos al:

- Tomar agua, té o café sin azúcar u otras bebidas sin calorías.
- Escoger frutas como postre o snack dulce naturalmente endulzado en vez de comidas con azúcares añadidos.



- Limitar su consumo de refrescos o bebidas con endulzantes artificiales.



- Limitar el consumo de postres dulces y meriendas (snacks) dulces, como galletas, tartas, pasteles y helado solo como recompensa para ocasiones especiales y solo como una porción pequeña cuando vaya a disfrutarlos.
- Escogiendo comidas ya empacadas que tienen poca azúcar o sin azúcares añadidos como yogur de sabor sencillo, puré de manzanas sin endulzar o frutas congeladas sin azúcar o almíbar añadido.
- Escoger bebidas como leche baja en grasa o sin grasa, jugos 100% de fruta y substitutos de leche sin azúcar como leche de arroz, almendras, o soya.

# Información Nutri

Su cuerpo necesita pequeñas cantidades de sodio para funcionar correctamente pero demasiado sodio es malo para su salud.

**Sodio por exceso puede aumentar presión de sangre y su riesgo de enfermedades de corazón y derrame cerebral.**

## SODIO

La mayoría de nosotros consumimos más sodio de lo que necesitamos. Mientras añadir sal a su comida es una fuente de sodio, quizás no es la razón primaria por la cual su consumición de sodio es alta. Comidas empacadas y preparadas como productos listos para comer o comidas de restaurantes son fuentes comunes de sodio.

Sodio es añadido a comidas empacadas durante el procesamiento cuando se cura carne, se hornea, espesamiento, mejoramiento de sabor, como preservativo, y para prevenir que la comida se seque.

Algunas comidas que casi siempre contienen mucho sodio son:

- Comidas empacadas o vendidas como listas para comer
- Productos procesados de carne y mariscos (ej. Carnes frías, nuggets de pollo)
- Pizza
- Platos de arroz o pasta pre-empacados
- Condimentos y aliño o crema de ensalada
- Salsas y jugos de carne
- Sopas enlatadas
- Sándwiches (Depende de la carne, el pan, y los condimentos)
- Mesclas para tacos





# cional

## Limite Su Consumición de Sodio

Usted puede reducir el sodio que consume y bebe al:

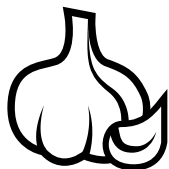
- Usar la etiqueta de Información Nutricional para comparar el nivel de sodio en comidas y bebidas empacadas. (Vea la página 12-13, Leyendo la Información Nutricional)
- Comprar productos bajos en sodio, con sodio reducido o sin sal añadida.
- Añadir hierbas y especias a recetas y platos en vez de sal.
- Elegir carne de ave, mariscos, y carnes bajas en grasa frescas o congeladas en vez de productos procesados o listos para comer.
- Cocinar con más frecuencia para controlar la cantidad de sodio en su comida.



- Lavar vegetales y habichuelas enlatadas con agua fría.
- Buscar vegetales frescos, congelados, o enlatados sin salsa o sazonado.



Pimienta Negra



Ajo



Romero



Perejil

Fuente(s): <http://www.choosemyplate.gov/sodium>

# Información Nutri

Nuestro cuerpo necesita que consumamos grasas para funcionar adecuadamente. Es importante recordar que hay grasas “saludables” como grasas no saturadas y grasas “insalubres” como grasas saturadas y grasas trans.

**Consumir grasas saturadas y grasas trans en exceso puede elevar sus niveles de colesterol malo y aumentar su riesgo de enfermedades del corazón.**

## GRASAS SATURADAS

Grasas saturadas son típicamente sólidas en temperatura ambiente y se encuentran en productos de animal como carne de res, cerdo, y pollo con piel. Cuando compre tales carnes elija las carnes más magras las cuales por la mayor parte tienen menos grasa saturada, como pechuga de pollo o lomo de puerco.



## GRASAS TRANS

Grasas trans son mayormente añadidas artificialmente durante el procesamiento y se encuentran a menudo en tartas/ bizcochos, galletas dulces, galletas saladas, glaseados, mantequillas, and palomitas para microonda.



## GRASA NO SATURADA

Grasa no saturada se encuentra típicamente en productos de plantas como aceitunas, nueces, o semillas pero también se encuentra en pescado. Grasas no saturadas usualmente se encuentran en comidas que son líquidas en temperatura ambiente como aceite de oliva.

Diferente a grasas saturadas estos aceites mayormente contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturado.



# cional

## Limite Grasas Saturadas y Trans

Comiendo más grasas insaturadas que grasas trans y saturadas puede reducir su riesgo de enfermedad de corazón y mejorar sus niveles de ‘buen colesterol’ también conocidos como niveles de Lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés).

### Puedes limitar su consumo de grasas saturadas y trans al:

- Elegir comidas altas en grasas insaturadas y con menos grasas saturadas como parte de su manera de comer saludable.
- Usar aliños y pastas para untar con base de aceite en comidas en vez de mantequilla, margarina o queso crema.
- Beber leche sin grasa o baja en grasa (1%) en vez de leche 2% o leche entera.
- Comprar carnes magras (sin grasa) en vez de carnes grasosas o elija carnes grasosas con menos frecuencia.
- Anadir queso bajo en grasa a la pizza hecha en casa, pasta, platos mixtos.
- Usar yogur sencillo bajo en grasa en vez de crema agria en recetas.



### Limite la consumición de comidas con grasa saturada como:

- Postres y productos de panadería como bizcochos, galletas dulces, rosquillas/ donas, pasteles dulces y medialunas.
- Quesos y comidas que contienen queso como pizza.
- Salchichas, perros calientes (hot dogs), tocino, costillas
- Helado y otros postres de lácteo
- Patatas fritas (papas fritas) – si es frito en una grasa saturada o aceites hidrogenados
- Picadillo regular y pedazos de carne con grasa visible
- Pollo frito y otros platos de pollo con piel
- Leche entera y comidas lácteas llenas de grasa

**Trate de hornear o de asar en la parrilla las comidas como pollo para una comida sabrosa y saludable.**



# Leyendo la Inform

## Tamaño de la porción

Es importante saber cuántas porciones hay en un paquete porque si usted se come dos porciones resulta en cantidades dobles de calorías y de nutrientes ambos buenos y malos.

## Cantidad de calorías

Una vez que usted sepa la cantidad de porciones entonces puedes multiplicar ese número por las “calorías por porción”. ¡Con eso vas a saber el número total de calorías que estás consumiendo!

Esta sección es útil si quieres perder, aumentar, o mantener su peso. También muestra cuantas calorías en una porción vienen de la grasa. En este ejemplo hay 250 calorías y 110 vienen de la grasa. Recuerde: el que un producto no contenga grasa no necesariamente significa que no contenga calorías.

## Limite estos Nutrientes

Comer demasiada grasa (ambas grasas saturadas y grasas trans), colesterol o sodio puede aumentar su riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas como las enfermedades cardiacas, algunos cánceres y la presión alta. La meta es diariamente mantener estos nutrientes a menos de 100% del valor diario (%DV, por sus siglas en inglés).

## Coma Bastante de estos Nutrientes

Los estadounidenses con frecuencia no comen suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Comer bastante de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudarlo a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades y condiciones.

**Cuando estés decidiendo si una comida tiene un contenido alto o bajo de algún nutriente puedes usar la regla de 5-20.**

# Regla

# 5-20

Una comida tiene un nivel bajo de un nutriente si el Porcentaje de Valor Diario es 5% o menos

Una comida tiene un nivel alto de un nutriente si el Porcentaje de Valor Diario es 20% o más

# Información Nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Proteins 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g

## Porcentaje (%) de Valor Diario

Esta sección le dice si los nutrientes (grasa total, sodio, fibra, etc.) en una porción de alimento contribuyen poco o mucho a su dieta diaria total.

El % de Valor Diario está basado en una dieta de 2,000 calorías. Cada nutriente listado se basa en 100% de la cantidad recomendada para tal nutriente.

Por ejemplo, 18% para grasa total significa que una porción provee 18% de la cantidad de total de grasa que usted puede comer en un día mientras cumple con la recomendación de salud pública.

## Use la Guía Rápida para % de Valor Diario:

5% del Valor Diario o menos es bajo

20% del Valor Diario o más es alto

## Nota al pie de la Información Nutricional con los Valores Diarios

La nota provee información acerca de Valores Diarios para nutrientes importantes incluyendo grasas, sodio y fibra. Los Valores Diarios están listados para persona quienes comen 2,000 o 2,500 calorías cada día.

Las cantidades de grasa total, grasa saturada colesterol y sodio con cantidades máximas. Eso significa que usted debe de tratar de mantenerse bajo las cantidades listadas.

# Alérgenos en Comidas

Cada año, millones de estadounidenses tienen reacciones alérgicas a comidas y aunque la mayoría de las alergias provocan síntomas relativamente leves y de poca gravedad, algunas alergias a comidas pueden generar reacciones graves e incluso de riesgo mortal. Si usted tiene alergias y/o trabaja con un grupo grande de personas es importante **que lea o etiquete los ingredientes que se consideran como los principales alérgenos alimentarios**

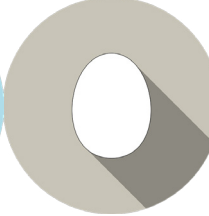
## ¿Cuáles con los principales alérgenos alimentarios?

Aunque existen más de 160 comidas que pueden provocar reacciones alérgicas a las personas con alergias a comidas, los siguientes dan cuenta del 90 por ciento de las reacciones alérgicas y se encuentran designados como los “principales alérgenos alimentarios” en la Ley sobre el Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA, Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act) de 2004.

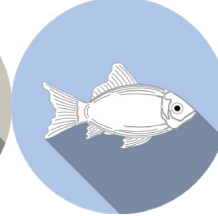
Leche



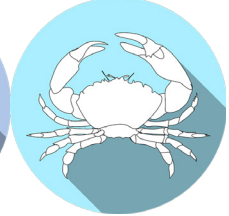
Huevos



Pescado



Crustáceos

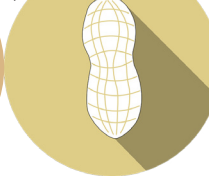


Frutos secos

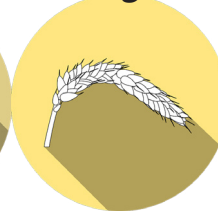
(Almendras, Nueces, etc.)



Maní/  
Cacahuete



Trigo



Soya



Los nombres de las fuentes alimenticias de todos los principales alérgenos alimentarios tienen que ser el nombre común de un ingrediente (por ejemplo, suero de leche) el cual identifica el nombre de la fuente del alérgeno (por ejemplo, leche) o debe de ser presentado en una de dos maneras:

1. Entre paréntesis, después del nombre del ingrediente  
Ejemplos: “Iecitina (soya),” “harina (trigo),” y suero (leche)”  
— O —
2. Inmediatamente después de o junto a la lista de ingredientes en una declaración que diga “contiene”. Ejemplo: “Contiene trigo, leche y soya”.

## **Tome cualquiera de los siguientes pasos cuando este sirviendo comidas con alérgenos:**

- Para reuniones pequeñas pregunte sobre alergias antes de decidir en un menú.
- Trabaje con el vendedor sirviendo la comida en su evento o reunión para no incluir ingredientes con alérgenos o poner etiquetas en comidas con alérgenos
- Para eventos o reuniones grandes Ponga una etiqueta a cerca de la comida con alérgenos.

## **Alergias Graves a Alimentos Pueden ser de Riesgo Mortal**

Es importante tener conocimiento con los síntomas tempranos de reacciones alérgicas para prevenir consecuencias serias de salud. Después de ingerir un alérgeno alimentario, una persona con alergias a alimentos puede tener una reacción alérgica grave de riesgo vital llamada anafilaxis.

Tome en cuenta que reacciones alérgicas pueden ser inmediatas o dilatadas y pueden resultar en:

- Reacciones de la piel como Inflamación de los labios, boca, lengua, cara o garganta; urticarias; sarpullido; sensación de hormigueo o comezón; y piel colorada
- Estornudos, congestión nasal, nariz mucosa, tos crónica, falta de respiración, u otras dificultades respiratorias como asma
- Reacciones en la garganta y pulmones como la constricción de las vías respiratorias en los pulmones; y/o la asfixia por inflamación de la garganta.
- Reacciones del estómago o intestinales como náusea, dolor abdominal y distensión, vomitar, diarrea, calambres, y gas
- Disminución grave de la presión arterial y shock (“shock anafiláctico”);

Se estima que cada año en EE.UU., la anafilaxis causada por alimentos provoca:

- 30,000 visitas a la Sala de Urgencias
- 2,000 hospitalizaciones
- 150 muertes

La administración oportuna de epinefrina con un auto inyector (por ejemplo, Epi-pen) cuando aparecen los primeros síntomas, puede ayudar a evitar estas consecuencias graves.

# Sirviendo Comida para Organ

## Luz Verde: Sirva con Más Frecuencia

- Agua
- Jugo con Agua Carbonada
- Ensalada o Lechuga y Tomates
- Frutas Frescas
- Plato de Vegetales
- Atún
- Palomitas de Maíz (Bajas en Sal y Sin Mantequilla)
- Pollo (Horneado y a la Parrilla)
- Pan Integral
- Pasta de Grano Entero

## Luz Amarilla: Sirva Ocasionalmente

- Té
- 100% Jugo
- Queso
- Café
- Soda de Dieta
- Pepinillos
- Carne Roja
- Ensalada de Huevo (mayonesa baja en grasa)
- Crema de Café
- Quesos y Galletas
- Papitas (Horneadas)
- Pizza de Vegetales
- Frutas Secas
- Dulce libre de azúcar

## Luz Roja: Evite Servirlo

- Nachos
- Rosquillas/Donas
- Carnes Procesadas (ej. Carnes Frías, Salami, Mortadela)
- Quesos Procesados
- Pasteles Dulces
- Papitas
- Pan (Blanco)
- Soda
- Jugo no 100%
- Hojaldres
- Galletas Duces
- Pizza



# izaciones Locales de Inquilinos

*“Horas de Café son una forma de que los residentes salgan de sus hogares y compartan mientras se les provee con opciones saludables. Comamos bien, comamos juntos.”*

- Michele McNickles, St.Botolph

## **Menú Modelo de la Hora de Café de St.Botolph**

Típicamente toma lugar cerca de la hora de almuerzo (11:00am - 2:00pm)

Café, té o chocolate caliente es servido en cada evento con una variedad de dulcificantes incluyendo azúcar. Crema baja en grasa también es hecha disponible.

- Pechuga de pavo en pan integral
- Rosbif en pan integral
- Ensalada de Huevo en pan integral
- Atún en pan integral
- Ensalada de mariscos
- Pastrami en rollos de pan (ocasionalmente)

## **Condimentos/Acompañantes disponibles típicamente:**

- American cheese
- Mayo
- Mustard
- Ketchup
- Hot Sauce
- Relish
- Pickles

## **Meriendas (Snacks) /Postres:**

- Frutas (Manzanas, naranjas, guineos, etc.)
- Papitas Horneadas

*“Acceso a comidas saludables es muy importante para los residentes de BHA porque comidas saludables permiten que sus cuerpos y mentes funcionen normalmente lo cual los hará más capaz de combatir las circunstancias negativas que se enfrentan en sus vidas diariamente”*

- Julieta Lopez, Lenox/Camden

# Fuentes de Fondos para Organ

## Política de BHA acerca de Bebidas Azucaradas

BHA tiene una larga historia apoyando iniciativas para la salud de residentes y promoviendo la salud de residentes. Debido a que Bebidas Azucaradas pueden contribuir a la obesidad, caries, enfermedad del corazón, diabetes y otros problemas de salud, es la política de BHA no comprar Bebidas Azucaradas para reuniones o eventos de residentes cuando se proveyendo bebidas. Adicionalmente es la política de BHA de proveer agua como la bebida principal en estas reuniones.

Bebidas Azucaradas son bebidas con azúcares añadidos incluyendo: sodas no de dieta, jugos, bebidas deportivas, y bebidas de energía. Esta política no se refiere a café, té o jugos naturales.

## Fondos de Participación de Inquilinos

Provisto por el Departamento Federal de Vivienda y Desarrollo Urbano o del Departamento del Estado de Vivienda y Desarrollo Comunitario. Provisto Anualmente.

**Permitido:** Compra de refrescos y aperitivos leves a costo razonable, pero debe ser relacionado a reuniones de residentes para actividades permitidas. Algunos ejemplos son entrenamiento, reuniones del LTO, y reuniones de residentes para obtener aporte o reuniones informativas.

**Restricciones:** No puede ser usado para comprar comida para eventos de entretenimiento como fiestas, cenas festivas y restaurantes.

**Requerido:** LTOs deben proveer reportes de gastos cada tres meses.

## Fondos de Lavandería

Provisto cada tres meses a LTOs reconocidos en viviendas de personas ancianas/discapacitadas a medio del Departamento de Operaciones de Boston Housing.

**Permitido:** Puede ser usado para comida y entretenimiento como fiestas, cenas festivas, y restaurantes.

**Restricciones:** No puede ser usado para proveer servicio a un individuo o un pequeño grupo selecto de individuos.

**Requerido:** LTOs deben proveer reportes de gastos cada tres meses.



# Organizaciones Locales de Inquilinos

## Fondos de Máquinas Exendedoras de bebidas o snacks

Boston Housing Authority le permite a LTOs reconocidos a que formen cuentas de negocio con varias compañías de máquinas expendedoras.

**Restricciones:** Debe ser negociado con la oficina de gerencia, fondos sin restricción.

**Requerido:** Revelar la compañía de máquinas expendedoras y el LTO tiene que reportar las cantidades recibidas.

## Fondos del Fideicomiso de la Ciudad

De la Unidad de Fideicomiso del Departamento de Tesorería de la Ciudad de Boston.

**Permitido:** Puede ser usado para la compra de comida para entretenimiento relacionado a Día de Unidad o actividades o eventos parecidos.

**Restricciones:** Solo puede ser usado para actividades pre aprobadas por el Departamento de Servicios Comunitarios de BHA para asegurar que caigan bajo las directrices del Fondo Fiduciario específico. Por ejemplo, fondos pueden ser usados para comprar comida para Días de Unidad o eventos especiales de residentes como una reunión festiva para residentes de una vivienda de BHA; también puede ser usado para contratar un DJ para estos eventos.

**Requerido:** LTOs tienen que proveer reportes de gastos incluyendo los recibos originales.

## Fondos de Boston REACH: PHH por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés)

**Permitido:** Solo pueden ser usados para comprar comidas y bebidas saludables de acuerdo a la Política de Compra de Comida de la Comisión de Salud Pública de Boston para reuniones, eventos o actividades relacionadas a educación de políticas.

**Restricciones:** No puede ser usado para comprar comida para actividades fuera de la subvención de REACH.

**Requerido:** LTOs tienen que proveer reportes de gastos.

## Referencias disponibles acerca de usos permisibles de los Fondos:

- [Funding tenant participation, 24 CFR 964.150](#)  
(Financiando la participación de inquilinos)
- [Tenant Participation for State-Aided Housing, 760 CMR 6.09 \(3\) \(c\)](#)  
(Participación de Inquilinos para Viviendas con Fondos Estatales)
- [Boston Housing Authority Tenant Participation Policy](#)  
(Política de Participación de Inquilinos de Boston Housing Authority)
- [Boston Housing Authority LTO Memorandum of Agreement](#)  
(Acuerdo de Memorándum de Boston Housing Authority para LTOs)
- [Boston Public Health Commission Food Purchase Policy](#)  
(Política de Compra de Comida de la Comisión de Salud Pública de Boston)

Para más información visite a [www.bostonhousing.org](http://www.bostonhousing.org).

# Recetas Saludables

## El Pollo y Brócoli en Alfredo con Base de Coliflor de Valerie y Carol



**Da Aprox. 15-20 porciones (Tamaño de Porción: casi ½ taza)**

### Vas a Necesitar:

- Pechuga de Pollo - 45 oz (Aprox. 9 pechugas de pollo)
- Cabezuela de Brócoli - 1 ½ tazas
- Coditos - 1 Caja (16 oz)
- Salsa de Alfredo con base de coliflor (receta comienza abajo y termina en la próxima página)

### Instrucciones de Cocción

Hornee la pechugas de pollo por 40 minutos a una temperatura de 350 grados (o hasta que el pollo se cocine completamente sin color rosado en el centro y corte el pollo en cubitos.

Cocine la pasta por 5-6 minutos. Recuerde: La pasta debe de estar un poco cruda porque se cocinará más cuando la hornees.

Hierva o cocine al vapor el brócoli por 5 a 10 minutos (tiempo exacto vera dependiendo en si es fresco o congelado) Recuerde: El brócoli debe estar un poco crudo porque se va a ablandar con los demás ingredientes.

Mezcle los coditos, el pollo, y el brócoli en una bandeja de hornear grande y cubra con la salsa de Alfredo con base de coliflor. Hornee por 20 minutos o hasta que se caliente completamente a una temperatura de 350 grados.

### Ingredientes de la Salsa

- Coliflor Cortada - 12 tazas (3 cabezas pequeñas)
- 1 taza de agua
- 6 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- Pellizco de nuez moscada
- Pellizco de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de nata enriquecida
- 2 tazas de caldo de vegetales

# es y Asequibles

## Instrucciones para la Salsa (Continuación)

Hierva la coliflor en agua sobre un fuego mediano-alto hasta que ablande, entre 15-20 minutos. Mientras tanto, derrita la mantequilla en una sartén grande sobre fuego mediano. Añada el ajo picado y saltee por 4-5 minutos o hasta que ablande.

Transfiera la coliflor a una batidora con casi 2 tazas de caldo de vegetales. Quizás necesites hacer este paso en partes dependiendo del tamaño de su batidora. Añada el ajo salteado, la sal, la nuez moscada, y la pimienta negra y hágalos puré hasta que quede sin grumos, casi 5 minutos.

Mientras mezclas añada el aceite de oliva. Añada más caldo o agua si la mixtura queda muy espesa. Vas a querer un puré sin grumos. Cuando esté listo transfíralo a la sartén con la mantequilla y ajo. Añada la nata enriquecida y cocínelo en fuego bajo. Añada 1 taza de agua y manténgalo caliente hasta que la vayas a usar.

## Tomates al Horno con Queso Parmesano

Receta de Eatingwell.com



### Vas a Necesitar:

- 4 tomates, cortados en mitades
- ¼ taza de queso parmesano recién rallado
- 1 cucharadita de orégano fresco, picado
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta recién molida, a gusto propio
- 4 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen

### Instrucciones de Cocción

Caliente el horno a 450° F.

Coloque los tomates con el lado cortado hacia arriba en una bandeja de hornear. Cúbralos con queso parmesano, orégano, sal y pimienta. Rocíe con aceite y hornee hasta que los tomates estén blandos, casi 15 minutos.

Fuente(s): [http://www.eatingwell.com/recipes/baked\\_parmesan\\_tomatoes.html](http://www.eatingwell.com/recipes/baked_parmesan_tomatoes.html)

# Recetas Saludables

## Guiso de Cerdo y Calabaza



Recipe and Photos from MyRecipes.com

**Da 4 porciones (tamaño de porción: 1 ½ tazas)**

**Tiempo Total: 2 Horas, 21 Minutos**

### Vas a Necesitar:

- 1 cucharada de aceite de canola
- ¾ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo mediano picado
- 1 libra de hombro de cerdo deshuesado, píquelo en pedazos de media purgada
- 1 ½ cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita (cdta.) de sal
- ¼ cdta. de pimienta roja molida
- 1 ½ tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 lata de 15 onzas de tomates guisados sin vaciar el caldo
- 4 tazas de calabaza cortada en cubitos (casi 1 libra y media)

### Instrucciones de Cocción

Caliente aceite en una sartén grande sobre un fuego mediano. Añada una cebolla y ajo; saltee por 2 minutos mezclándolo frecuentemente. Añada el cerdo y cocínelo por 5 minutos hasta que completamente coja color. Mezcle el chile en polvo, comino, sal, y pimienta roja y cocine por 30 segundos mezclándolo constantemente.

Añada y revuelva el caldo y los tomates; hiérvelo a fuego lento. Cúbralo, reduzca el fuego y hiérvalo a fuego lento por 1 hora y media o hasta que el cerdo este blando, mezclándolo de vez en cuando. Añada la calabaza y hiérvala a fuego lento por 30 minutos o hasta que el cerdo y la calabaza estén blandos.

# es y Asequibles

## Arroz Integral Frito con Vegetales (Plato Acompañante)



Receta y foto de FeedingMyFolks.com

¿Alguna vez has tenido vegetales sobrantes en su nevera, como un medio pimiento, un poco de cebolla, y brócoli que se va a echar a perder?

¡Usted los puede combinar en un buen arroz con vegetales como un acompañante! Arroz blanco o integral funcionan bien pero le recomendamos arroz integral porque es más saludable.

### Vas a Necesitar:

- 2 cucharadas (cda.) de aceite de maní
- 3 dientes de ajo (picado)
- ½ taza de cebolla (picada finamente)
- Escamas de pimienta roja (⅓ – ¼ cda., opcional)
- 1 taza de cabezuelas de brócoli (picado)
- ½ pimiento rojo (en rebanadas)
- ½ taza de zanahorias (picado)
- ½ taza de guisantes congelados
- 2 tazas de arroz integral cocinado
- 1 ½ cda. de salsa de soya baja en sal
- 1 huevo

### Instrucciones de Cocción

En una sartén grande, caliente aceite sobre un fuego lento a mediano. Añada el ajo, cebolla, y las escamas de pimienta roja a su gusto y cocínelo de 3-5 minutos

Añada el pimiento rojo rebanado, zanahorias y el brócoli con un pellizco de sal/pimienta a la sartén. Sube el fuego a fuego mediano y cocínelo por 3-5 minutos.

Añada el arroz cocinado y mézclelo. Cúbralo con la salsa de soya baja en sal y cocínelo por 1-2 minutos.

Rompa el huevo y añádale a la sartén. Añada los guisantes congelados. Mézclelos y cocínelos por 3-5 minutos o hasta que el huevo esté cocinado y los guisantes se hayan calentado completamente

# Comer Saludablemente

## Consejos de ChooseMyPlate.Gov del USDA acerca de Comer Saludable con un Presupuesto Bajo

### Haga un plan para ir de compras

Haga que su dólar le rinda usando los siguientes consejos:

- **Coma antes de ir de compras.** Hacer compras con hambre puede resultar en compras impulsivas y en seleccionar comidas menos saludables.
- **Lea los anuncios de Ventas.** Los anuncios por lo general se publican a media semana, los puede encontrar en la entrada de la tienda, en el periódico, o en la página web de la tienda.
- **Use cupones – pero solo para artículos que sabe que va a usar.** Si no necesita algo de forma inmediata, guarde el cupón y espere a ver si el precio se reduce.
- **Busque tanto arriba como abajo para ahorrar.** En muchos casos, las tiendas ponen los artículos de mayor precio al nivel de su vista. Puede ahorrar mucho al mirar a los productos en las estanterías altas y bajas.
- **Busque la marca de la tienda.** La mayoría de las tiendas ofrecen su propia marca para ciertos productos, la cual por lo general cuesta menos que productos de marcas conocidas.
- **Tome los productos de la parte de atrás.** Las tiendas casi siempre surten sus productos de atrás hacia el frente, poniendo los artículos más nuevos detrás de los viejos. Tome artículos en la parte de atrás para que sean más frescos, en especial en las secciones de frutas y vegetales, lácteos y carnes.
- **Pida un cupón para usar otro día.** Cuando un artículo que está en venta de descuento se ha acabado pídale un cupón de uso para otro día a la tienda. Esto le permitirá pagar el precio de venta después de que la tienda vuelva a tener el producto.
- **Unase al programa de lealtad de su tienda.** La mayoría de las tiendas ofrecen programas gratuitos de lealtad. Obtenga ofertas especiales y ofertas que no se le hacen al público general.

Hay muchos lugares en donde puede encontrar buenas ofertas, tal como en súper mercados, mercados étnicos, Dollar Stores (tienda del dólar), tiendas de venta al por menor, súper centros, tiendas de venta al por mayor, y mercados de agricultores.



# e con Presupuesto Bajo

Cuando esté buscando ofertas, asegúrese de buscar en circulares diferentes, y no olvide preguntarles a sus amistades y familiares en donde es que ellos hacen sus compras y encuentran las mejores ofertas.

NOTA: Muchas tiendas tienen aplicaciones (apps) y también ofrecen sus circulares por internet. Si tiene acceso a un teléfono inteligente, o una computadora trate las siguientes aplicaciones útiles: (Busque “Weekly Ads” - ofertas semanales) en su computadora o en la tienda de aplicaciones en su teléfono para encontrar otras aplicaciones)

[www.retale.com](http://www.retale.com) [www.flipp.com](http://www.flipp.com) [www.shoplocal.com](http://www.shoplocal.com)

## Entienda la Etiqueta

La próxima imagen enseña dos etiquetas diferentes. En la primera caja, el precio del producto es \$1.62 por 32 oz. de yogur. El precio por unidad es \$0.05 por oz. En la segunda caja, el precio del producto es \$0.72 por un yogur de 6 oz. El precio por unidad es \$0.12 por oz. Basándose en el precio de unidad, se puede dar cuenta que comprar el yogur más grande (32 oz.) es una mejor compra.



32 OZ LF YOGURT	
UNIT PRICE	RETAIL PRICE
<b>\$0.05</b> per oz	<b>\$1.62</b>
	
846519725548123	



6 OZ LF YOGURT	
UNIT PRICE	RETAIL PRICE
<b>\$0.12</b> per oz	<b>\$0.72</b>
	
84651978466659	



## ¿Cómo se calcula el precio por unidad?

PRECIO TOTAL / TAMAÑO = PRECIO POR UNIDAD

Este es un ejemplo usando el yogur de 6 oz. el cual cuesta \$0.72.

$\$0.72 / 6 \text{ oz.} = \$0.12$

Por lo tanto el precio por unidad de este yogur es \$0.12 por oz.

Fuente(s): <http://www.choosemyplate.gov/budget-save-more>

# Comer Saludablemente

## Obtener el máximo de cada pasillo en el supermercado

### Frutas y Vegetales

- Busque frutas y vegetales en la sección de frutas y verduras, comidas congeladas, y el pasillo de comidas enlatadas. Además, puedes buscar fruta seca cerca de la sección de frutos, o en el pasillo de merienda (snack).
- Busque productos “de temporada” (vea la pág. 28-29 para una guía de productos de temporada). Suelen ser menos caros, y tienen mejor sabor. Compre solo lo que pueda consumir antes de que se vaya a dañar.
- Intente comprar productos enlatados. Elija frutos enlatados en jugo de fruta 100% natural, y vegetales con contenido “bajo en sodio” o “sin sal agregada” en la etiqueta. Estos productos son igual de nutritivos y frescos, y muchas veces cuestan menos.
- Si tiene el espacio en su congelador, compre vegetales congelados sin mantequilla o salsas agregadas. Son igual de saludables que vegetales frescos, y pueden costar menos.
- Congele sus vegetales frescos para que duren más tiempo. Asegúrese de esaldarlos antes de congelarlos.
- Frutas y vegetales enlatados y congelados duran mucho más que los frescos, y es una forma sencilla de agregar frutas y vegetales a sus comidas.

### Comidas con Proteína

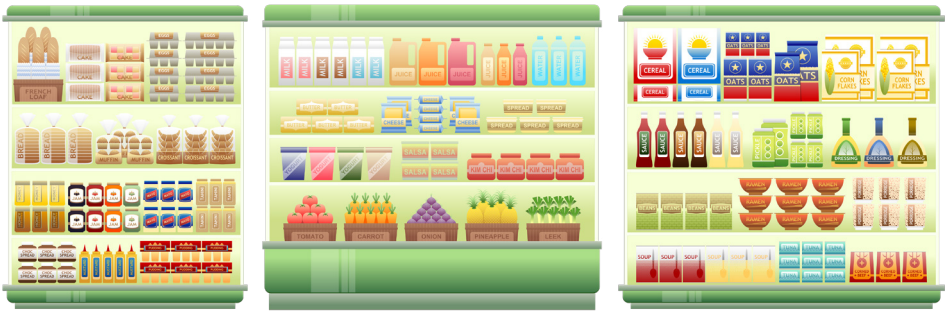
#### (Carne, Pescado, Frijoles y Guisantes, Frutos Secos y Huevos):

- Busque comida con proteína en toda la tienda. Se puede encontrar en el área de carnes frescas, en la sección de productos congelados, en la sección de productos lácteos, y en el pasillo de productos enlatados.
- Buenas opciones de bajo precio incluyen: Frijoles, habichuelas y guisantes y lentejas. Use estas excelentes fuentes de proteína como un platillo principal, o como un acompañante. Los frijoles y guisantes cuestan mucho menos que una cantidad similar de otros productos con proteína.
- Para reducir el costo total de su compra de carne, compre en tamaños para familia, y congele lo que no use. Elija carnes sin grasa, tal como pollo o pavo. Si escoge carne molida, asegúrese de que sea baja en grasa (busque carne molida con un máximo de 8% de grasa).
- Los mariscos no tienen que ser caros. Intente comprar atún, salmón, o sardinas enlatadas. Se guardan bien, y son una buena opción por un buen precio.
- ¡No se olvide de los huevos! Son una excelente opción, además es muy sencillo prepararlos.

# e con Presupuesto Bajo

## Productos Lácteos (Leche, Yogur, Queso)

- Busque productos lácteos en la sección refrigerada y de despensa.
- Elija leche baja en grasa, o sin grasa. Tienen igual de calcio, pero menos calorías que la leche entera, o leche del 2%.
- Compre los tamaños grandes de yogur bajo en grasa sin sabores en vez de yogur de sabor en tamaño individual. Agregue sus propios sabores mezclando frutas en el yogur.
- Cuando busque queso, búsquelo con “grasa reducida”, o “bajo en grasa”.
- Siempre revise la fecha de cuando se debe vender (sell by date) para asegurarse de que este comprando los productos lácteos más frescos.



## Granos (Pan, Pasta, Cereal)

- Busque cereales en pasillos diferentes en la tienda, incluyendo el pasillo de panes, cereal, meriendas (snack), pasta, y arroz.
- Haga que la mitad de sus cereales sean integrales. En la tienda mire a la lista de ingredientes y asegúrese de que elija productos con ingredientes de grano entero listados primero.
- Granos enteros incluyen panes integrales, arroz integral, avena, y harina de maíz integral y centeno integral.
- El arroz y la pasta sirven como buenas opciones de granos de precio bajo.
- Elija cereales calientes, como avena o cereal seco de grano entero.
- Trate nuevas ideas para meriendas (snack) de grano entero, como con galletas integrales, o haciendo sus propias palomitas de maíz.

# Guía de Frutas y Vege

	Crecido en MA	PRIMAVERA Mar - May	VERANO Jun - Ago	OTOÑO Sep - Nov	INVIERNO Dic - Feb
<b>FRUTAS</b>					
Manzanas	●			■	
Albaricoque		■			
Guineos		■	■	■	■
Zarzamoras			■		
Arándano Azul	●		■		
Cantalupo	●		■		
Cerezas			■		
Arándano Rojo	●			■	
Toronja			■		■
Uvas			■	■	
Melón		■	■		
Fruta de Kiwi			■		
Limones					■
Mangos		■			
Naranjas					■
Duraznos	●		■		
Peras	●			■	■
Piña		■	■	■	
Ciruelas			■		
Frambuesa	●		■		
Fresa	●	■	■		
Tomates	●		■	■	
Sandía	●		■		
<b>VEGETALES</b>					
Rúcula	●		■	■	
Espárragos	●		■		
Remolacha	●		■	■	
Pimientos			■		
Bok Choy	●		■	■	
Brócoli	●	■		■	
Coles de Bruselas				■	
Repollo	●	■			
Zanahorias	●			■	
Coliflor	●			■	

# Vegetales por Temporada

VEGETALES	Crecido en MA	PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
		Mar - May	Jun - Ago	Sep - Nov	Dic - Feb
Apio	●			■	
Acelga	●		■	■	
Maíz	●		■		
Pepino	●		■		
Berenjena	●		■		
Ajo	●		■	■	
Jengibre				■	
Ejotes (Frijoles Verdes)	●	■	■		
Col Rizada				■	■
Puerros	●		■	■	
Lechuga y Verduras	●	■	■	■	■
Habas			■	■	
Frijoles Chinos	●	■	■	■	■
Hongos (Champiñones)	●	■	■	■	■
Cebolla	●	■		■	■
Chirivía				■	
Guisantes	●	■	■	■	
Pimientos	●		■	■	■
Papas	●			■	■
Calabazas	●			■	
Rábanos	●		■	■	
Ruibarbo		■	■		
Cebolleta	●		■	■	
Espinaca	●	■	■	■	
Coles	●	■	■	■	■
Calabaza de Verano	●		■	■	
Calabaza de Invierno	●			■	■
Batata y Ñame				■	■
Nabo	●			■	
Calabacín	●		■	■	

Fuente(s):

<http://www.mass.gov/agr/massgrown/docs/availability-chart.pdf>

<https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-seasons/seasonal-produce>

# Mercados y Superm

Lo siguiente es una lista de supermercados que sirven a las comunidades de Boston y las tiendas que quedan cerca a los desarrollos de vivienda de BHA. Aunque no hay muchos supermercados en Boston, como parte de esta guía hemos creado un mapa de recursos, que tiene información sobre tiendas de cadena, y locales que sirven los vecindarios de Boston. Para ver el mapa visite: <http://bit.ly/BostonGrocery>

## Charlestown

Market Basket  
170 Everett Ave, Chelsea  
112 114

Sanchez Market  
156 Bunker Hill St, Charlestown  
89/93 93

Star Market  
14 McGrath Hwy, Somerville  
80 87 88

## East Boston

El Valle De La Sultana-Market  
121 Bennington St

Portillo Food Market  
44 Brooks St  
120

Shaw's Supermarket  
246 Border St  
114 116 116/117 117 120 121

## Hyde Park

America's Food Basket  
942 Hyde Park Ave  
32 32/33 33 39

Price Rite  
870 River St  
24 24/27 33

Shaw's Supermarket  
1377 Hyde Park Ave  
32 32/33

Stop & Shop  
1025 Truman Pkwy  
24 24/27

## Dorchester

America's Food Basket  
1) 217 Bowdoin St 15 17  
2) 500 Geneva Ave

**RL (Fields Corner)** 15 17 18 19  
201 202 210 215

3) 576 Washington St  
22 23 45

Brothers Supermarket  
776 Dudley St  
15 16 17 41

Daily Table Grocery  
450 Washington St 23

Happy Super-Market  
868 Blue Hill Avenue  
22 28 29 45

Las Americas Market  
970 Blue Hill Avenue 28 29

Star Market  
4 River St  
12 15 24 24/27 27 217 240

Star Market  
45 William T Morrissey Blvd  
**RL (JFK/Umass)**

Stop & Shop/ Super Stop & Shop  
1) 460 Blue Hill Avenue  
14 19 22 23 28 45

2) South Bay Center, 1100 Mass Ave  
8 10 16

3) 545 Freeport St  
201 202 210

Tropic Market  
1007 Blue Hill Avenue 28 29

# mercados de Boston

## Jamaica Plain

Stop & Shop  
301 Centre St

**OL (Jackson Square)** 14 22 29

41 44 9703

## Mattapan

America's Food Basket  
926 Cummins Hwy

15 24 24 27 28 29 30 31

33 245 716

## Roslindale

Save-A-Lot  
650 American Legion Hwy

Stop & Shop  
950 American Legion Hwy

14

Tony's Market  
4253 Washington St

Village Market  
30 Corinth St

14 30 34 34E 35 36 37 39

40 40/50 50 51

## Roxbury

Ming's Supermarket Inc  
1102 Washington St

9 11 15 SL4 SL5

Save-A-Lot

330 Martin Luther King Jr St

14 15 19 22 23 28 41

44 45 66

Stop & Shop

1620 Tremont St

**GL (Fenwood Road)** 35 38 66

Tropical Foods

450 Melnea Cass Blvd

**OL (Ruggles Station)** 9 19 47

9702 CT3 SL4 SL5

## South Boston

Foodie's South Boston Market

230 W Broadway 9 11

Stop & Shop

713 E Broadway 5 7 9 10

## West Roxbury

Shaw's Supermarket

75 Spring St 36

## Mercados de Agricultores

Hay varias opciones de mercados de agricultores que abren el año entero y puedes usar el programa de Boston Bounty Bucks en mercados de agricultores participantes para hacer que sean más accesibles económicamente (vea la página 34 para los detalles).

### Para más información:

Contacte a la Oficina de Iniciativas de Comida al (617) 635-3717. O visite su página web: [bit.ly/BostonFarmersMarkets](http://bit.ly/BostonFarmersMarkets)

**Asegúrese de usar la Guía de Frutas y Vegetales por Temporada en pg. 28-29. ¡Los productos de temporada suelen ser más barato y tienen mejor sabor!**

Enlaces con "bit.ly" toman en cuenta las letras mayúsculas y minúsculas.

# Transportación en l

## Servicios de Autobús y Subterráneo del MBTA

El MBTA ofrece ambos servicios de autobús y el subterráneo por toda la ciudad de Boston.

Para los precios actuales para el subterráneo/autobús contacte al MBTA al (617)222-3200. TTY: (617) 222-5146 O visite: <http://bit.ly/MBTAFaresPasses>

## MBTA's The RIDE

El MBTA también ofrece servicios de transportación para personas discapacitadas quienes cualifiquen porque no pueden navegar otras rutas de transporte por razones médicas.

Para más información llame al: (617) 222-5123,

TTY: (617) 222-5415 O visite: <http://bit.ly/MBTATheRide>

## Programas del MBTA de Precio Reducido para Ancianos Senior

Ancianos (65+) pueden usar el subterráneo, tren de cercanías, autobús local, expreso interior y periférico por un precio reducido. Por adicional personas ancianas pueden comprar un pase mensual a precio reducido (valido para viajes ilimitados en el autobús local y el subterráneo). Ningún descuento le aplica a los pases del autobús expreso, tren de cercanías, o del barco.

Viajes a precio reducido requieren una tarjeta “Senior CharlieCard” la cual está disponible en la tienda de “CharlieCard” localizada en la estación de Downtown Crossing (Vestíbulo Subterráneo) en Boston al lado de las Líneas del tren Rojo y Naranja. La tienda de “CharlieCard” esta vierta de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:30 p.m.

Para más información llame al: 617-222-3200 or TTY: 617-222-5854

O visite: <http://bit.ly/MBTAReducedFarePrograms>

## Autobús para Ancianos de la City of Boston

El Autobús para Ancianos es un servicio de Transportación de puerta a puerta para los residentes ancianos de Boston de 60 años o más de edad. Viajes se ofrecen para citas médicas no de emergencia. Varios de los vehículos son accesibles por silla de rueda. Llámelos para hacer una cita porque los viajes se programan con base de quien primero los contacte.

Para más información llame al: (617) 635-3000

O visite: <https://bit.ly/SeniorShuttle>

Enlaces con “bit.ly” toman en cuenta las letras mayúsculas y minúsculas.



# a Ciudad de Boston

## **Programa de Cupón de Descuento de Taxi**

Residentes con 65 años de edad o más de la Ciudad de Boston al igual que residentes con discapacidades de cualquier edad pueden comprar libros de cupones con un valor de \$10 por \$5 por cada libro (un descuento de 50%) y todos los taxis con licencia en la Ciudad de Boston.

Cupones de Taxi no se expiran y todos los conductores de taxi con licencia en la Ciudad de Boston están requeridos aceptarlos. Cada personas solo puede comprar un máximo de dos libros cada mes y solo están disponibles para residentes de Boston con un ID apropiado. Los cupones solo se pueden comprar con dinero en efectivo.

Libros de Cupones se pueden comprar en Boston City Hall, Sala 271, o varias localizaciones en la ciudad.

**Para más información llame al: 617-635-4366**

**O visite: <http://bit.ly/TaxiCoupon>**

## **NECC Woburn Shuttle (Autobús)**

Este autobús viaja entre la estación de Andrew y el South Bay Mall. El autobús se detiene en frente de Target, Stop and Shop, Best Buy, Marshalls, Tj Max y Office Max. El autobús corre de lunes a sábado de 10:30am a 11:30pm y hasta las 10:30pm los domingos. Los horarios pueden cambiar en días feriados.

**Para más información llame a George al 781-994-1260**

## **Paul Revere Transportation**

El Autobús de Paul Revere solo opera en South Boston, y muchas áreas selectas en Dorchester. El autobús corre de lunes a viernes. Las horas varen dependiendo en la localización de recogida. El autobús ofrece servicio de 9:30 am a 12:30 pm.

El autobús ofrece servicio a L Street, West Ninth Street, Harbor Point, H Street, Ashmont, Englewood, Kelly House, Kit Clark, Bellflower y Star Market.

**Para más información llame a Laron James al 617-445-4334**

**Boston ofrece una variedad de tipos de transportación para que residentes y visitantes puedan navegar dentro y alrededor de la ciudad.**

**Para más información contacte al Departamento de Transportación de la Ciudad de Boston al: (617) 635-4680 O visite: <http://bit.ly/BostonTransport>**

# Recursos para Asis

## **Boston Bounty Bucks** - <http://bit.ly/BostonBountyBucks>

Participar en el programa de Boston Bounty Bucks es fácil:

1. Visite la mesa del gerente del mercado en cualquier mercado de agricultores participante, y díglele a la persona manejando la máquina de EBT cuánto usted quiere gastar en el mercado.
2. Recipientes de SNAP pueden igualar hasta un máximo de \$10 cada día en mercados de agricultores participantes.
3. Después de usar su tarjeta de EBT, se le entregaran Bounty Bucks, billetes de plástico que puede usar como dinero en efectivo con los vendedores en el mercado. Per recuerde que como el dinero es un beneficio federal no puede recibir cambio por sus compras.
4. ¡ Compre en el mercado y disfrute su comida!
5. Si no gasta todos sus Bounty Bucks, los puede usar otro día o en cualquier otro mercado de agricultores participante.

## **Community Supported Agriculture (CSA)**

(617) 626-1700 | 251 Causeway Street, Boston, MA

<http://bit.ly/CommunitySupportedAgriculture>

Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA) permite que la gente genere una relación con una granja y que reciba una canasta semanalmente con frutas y verduras. Es una nueva manera de invertir en sus granjeros locales y de disfrutar comida fresca y deliciosa a lo largo de la temporada.

## **Fair Foods \$2-A-Bag of Groceries**

(617) 288-6185 | Contact for service locations

<http://bit.ly/FairFoods2DollarBag>

Fair Foods vende bolsas de comida a \$2 y cada bolsa ofrece como mínimo ¡diez libras de comida fresca y saludable! No hay requisitos de elegibilidad, no hay registraci3n, y no se revisan identificaciones.

## **Despensas de Comida con Frutas y Vegetales frescos y locales**

(617) 635-3717 | Contact for service locations

<http://bit.ly/BostonFoodPantries>

## **Fresh Truck**

(774) 213-1936 | <http://bit.ly/FreshTruckBoston>

Fresh Truck es un mercado en ruedas con una misi3n de apoyar el acceso a comida y la salud comunitaria en Boston. Tienen las frutas, vegetales, nueces, y cereales m1s frescos posibles, y todo a un precio asequible.

# Asistencia de Comida

## HelpSteps

1-800-847-0710 | 1010 Mass Ave, Boston  
<http://bit.ly/HelpSteps>

HelpSteps es un sistema de referidos a servicios sociales para Boston. Encuentre vivienda asequible, comida, recursos de empleo y mucho más.



## Action for Boston Community Development (ABCD)

(617) 357-6000 | 178 Tremont Street, Boston  
<http://bit.ly/BostonABCD>

ABCD ofrece varios servicios de comida, dispensas de comida, cupones (food Stamp), y programas de asistencia de comida los cuales son ofrecidos en varios lugares por la ciudad permitiendo que familias en cada vecindario de Boston pueda acceder comida fácilmente.

## Boston Foods

(914) 582-8300 | Contact for more information  
<http://bit.ly/BostonFoods>

Comida saludable a precios reducidos, empackada en bolsas de compras, y entregadas a centros de salud por sus voluntarios una vez al mes. Su caja clásica tiene suficiente comida para rendirle una semana a una familia de cuatro personas por solo \$35. Otras opciones de cajas de comida también están disponibles.

## Elderly Nutrition Programs

(617) 635-4366 | 1 City Hall Square #271, Boston  
<http://bit.ly/ElderlyNutritionPrograms>

La Ciudad de Boston administra el Programa de Nutrición para Adultos Mayores para sus residentes mayores de edad. Todos los adultos 60 años de edad o más y sus cónyuges son elegibles para comer en cualquiera de las aproximadamente 40 localizaciones en la ciudad. La donación recomendada por cada comida es \$2.00, para ayudar a pagar el costo de la preparación y entrega de la comida.

## Haley House Soup Kitchen

(617) 236-8132 | 23 Dartmouth Street, Boston  
<http://bit.ly/HaleyHouseFoodMeals>

## Project Bread FoodSource Hotline

1-800-645-8333 | Contact for more information  
<http://bit.ly/FoodSourceHotline>

Project Bread's FoodSource Hotline es el único programa exhaustivo del estado para información y servicios de referidos para personas sufriendo de hambre en Massachusetts.

Para asistencia de comida adicional contacte al Departamento de Asistencia Transicional (DTA) al 1-877-382-2363

# Consejos Generales para

## Coma Saludablemente

- Coma una variedad de frutas, vegetales, y cereales de grano entero durante el día.
- Limite la cantidad de alimentos y bebidas altos en calorías, azúcares, sal, grasa y alcohol que consuma diariamente.
- Coma una dieta balanceada para mantener un peso saludable.
- Vigile el tamaño y la cantidad de sus porciones.
- Coma sus tres comidas al día, pero evite comer demasiado tarde en la noche.
- Considere usar ingredientes y maneras de cocinar más saludables cuando siguiendo recetas.



## Manténgase activo

Esté activo físicamente por lo menos 2 horas y media a la semana. Incluya actividades que aumenten su ritmo de respiración, y su ritmo cardíaco, así también como actividades que fortalezcan sus músculos.

Ayude a que niños y adolescentes estén activos por lo menos una hora al día. Incluya actividades que aumenten su ritmo respiratorio y cardíaco, y que fortalezcan sus músculos y sus huesos.

La actividad física ayuda a:

- Mantener un peso saludable
- Reducir la presión alta
- Reducir el riesgo de diabetes, ataques cardíacos, y varias formas de cáncer.
- Reducir el dolor por artritis y discapacidades similares
- Reducir el riesgo de osteoporosis y caídas
- Reducir síntomas de depresión y ansiedad



# La Vivir Saludablemente

## Protéjase



- Use el cinturón de seguridad, bloqueador solar, e insecticida
- Lave sus manos para evitar gérmenes
- Manténgase pendiente de su higiene bucal. Cepille sus dientes, y use hilo dental regularmente.
- Cultive relaciones saludables con amistades y familiares.
- Esté preparado para emergencias. Guarde suministros de emergencia. Tenga un plan, y manténgase informado.
- Evite fumar, y evite respirar humo de segunda mano.

**Recuerde que las propiedades de Boston Housing Authority tienen una Política de No-Fumar y puedes reportar violaciones por medio de la línea de Reporte de Violaciones de Fumar de BHA por teléfono y correo electrónico.**



**(617) 988-5030**



**SmokeFree@bostonhousing.org**

**También puede reportar una violación de fumar en personas en su oficina de gerencia.**

## Revítese Periódicamente

- Pregunte a su doctor(a) o enfermero(a) como puede reducir sus riesgos de salud.
- Averigüe que pruebas, y vacunas necesitas y cuando las debes recibir.
- Vea a su a su doctor(a) o enfermero(a) tanto como sea indicado y también si se siente mal, tiene algún dolor, siente algún cambio, o tiene problemas con sus medicamentos.

## Maneje el estrés

- Balanceé el trabajo, el hogar, y la diversión
- Busque apoyo de sus amigos y su familia
- Manténgase positivo(a)
- Tome tiempo para relajarse
- Duerma entre 7 y 9 horas cada noche. Asegúrese de que los niños duerman más en proporción a su edad.
- Si lo necesita, busque ayuda o terapia.



# Menciones

## **Miembros de Comité de la Guía**

Arlene Carr, Desarrollo de Vivienda de Franklin Hill

Meena Carr, Junta de Residentes de Washington Beech

Lucy Cornier, Organización de Inquilinos de South Street

Juanda Drumgold, Organización de Inquilinos de Franklin Field Ancianos/Discapacitados

Carol Johnson, Organización de Inquilinos de Orient Heights

Julieta Lopez, Organización de Inquilinos de Lenox-Camden

Michele McNickles, Organización de Inquilinos de St. Botolph

Valerie Shelley, Asociación de Residentes de Orchard Gardens

Edna Willrich, Inquilinos Incorporados de Sección 8 (S8TI)

## **Personal del Centro de Empeño Comunitario y Derechos Civiles (CCECR) de BHA en el Comité**

Vivian W. Lee, Directora de CCECR

Edna Rivera-Carrasco, Gerente del Programa de Empoderamiento de Residentes

Lorelee Stewart, Coordinadora de proyecto PHH-REACH

Gerardo Ruiz-King, Especialista de Acceso de Lenguaje

Amina Egal, Coordinadora de Adolescentes de PHH-REACH

Ketsy Caraballo, Representante de Salud de Residentes de PHH-REACH

Lumina Mathurin, Representante de Salud de Residentes de PHH-REACH

## **Investigación, Diseño y Composición**

Gerardo Ruiz-King

## **Apoyo de Contenido**

Elisa Rodrigues, RDN, BPHC - División de Prevención de Enfermedades Crónicas

Rachel Goodman, Directora de Servicios Comunitarios de BHA-CCECR

John Kane, Coordinador Superior de Programas, Operaciones de BHA

Unas gracias especiales al Comité Comunitario de Asociados de Salud y Vivienda por su apoyo y a las Divisiones de Prevención de Enfermedades Crónicas y de Hogares Saludables y Apoyos Comunitarios por sus asistencia.



Síguenos en Twitter:

[@BHA\\_CCECR](https://twitter.com/BHA_CCECR)

[@HealthyBoston](https://twitter.com/HealthyBoston)



Encuéntrenos en Facebook:

[www.facebook.com/bostonhousingauthority](https://www.facebook.com/bostonhousingauthority)

[www.facebook.com/HealthyBoston](https://www.facebook.com/HealthyBoston)

Me satisface que la Comisión de Salud haya podido apoyar el desarrollo de esta Guía de Compra de Comida Saludable. Nuestra asociación con Boston Housing Authority y sus residentes ha sido una de nuestras relaciones más largas y valiosas para mejorar la salud de los residentes de Boston. Acceso a comida saludable y asequible es un determinante importante de la salud y bienestar. Tomando en cuenta la relación entre comida y salud es muy emocionante que la Comisión haya podido contribuir fondos y asistencia técnica como apoyo para desarrollar esta guía.

Yo elogio a Boston Housing Authority por crear una guía simple para compra y comer saludable para los residentes y Organizaciones de Inquilinos por medio de un proceso que involucro activamente a residentes de BHA.

Monica Valdes Lupi, JD, MPH

Directora Ejecutiva, BPHC



**Hecho posible por Boston REACH: Asociados en Salud y Vivienda con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).**