



ALIMENTO A WAKE

Maneras en las que puede tomar acción para combatir el hambre en el condado de Wake

Más de 126,000 personas en el condado de Wake no saben de dónde vendrá su próxima comida. Cada día, familias son obligadas a elegir entre pagar medicamentos vitales, vivienda, gasolina para ir al trabajo o comida para sus seres queridos.

En un condado lleno de comida, nadie debería pasar hambre.

Usted puede hacer la diferencia. Esta guía le mostrará formas sencillas y significativas – grandes o pequeñas– de ayudar a garantizar que cada niño(a) e familia en el condado de Wake tenga suficiente para comer.



Haga clic en el enlace de abajo para ir a la página.

CONTENIDO:

Colecta de Alimentos Bumper Crop:
Guía paso a paso

Volantes en PDF rellenables para colecta de alimentos
Lista de artículos más necesitados

Otras formas de ayudar
Mini despensas, donaciones, etc.

La Extensión Cooperativa del Condado de Wake es un proveedor de igualdad de oportunidades.



PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITA:
WWW.WAKE.GOV/FOODSECURITY



Bumper Crop Colecta de alimentos:

Guía práctica

¿QUÉ ES UNA COLECTA DE ALIMENTOS "BUMPER CROP?"

Una campaña de recolección de alimentos "Bumper Crop" no consiste en recolectar productos frescos. El término es un juego de palabras: 'bumper crop' significa tradicionalmente una cosecha abundante, y en este caso, la 'cosecha' son las bolsas de alimentos donados que se recogen de los parachoques de los automóviles.

Durante una campaña "Bumper Crop", los participantes llevan **alimentos no perecederos y artículos de higiene personal**, y los colocan sobre o cerca del parachoques de su automóvil durante un servicio religioso, una jornada de trabajo o un evento comunitario. Mientras todos están adentro, los voluntarios recogen las bolsas y las entregan a una despensa o banco de alimentos asociado.

Es una manera sencilla y eficaz para que organizaciones como iglesias, escuelas y empresas recolecten una gran cantidad de alimentos en un solo día y apoyen a los vecinos que enfrentan hambre. ¡Aquí te mostramos cómo puedes organizar tu propia colecta de cultivos!

¡Utilice la plantilla de la página siguiente para crear sus propios folletos para su evento!

 <h3>PLANEEN</h3> <ul style="list-style-type: none"> Encuentre un socio de despensa de alimentos Crear una lista de artículos solicitados: pregunte en la despensa si tienen necesidades particulares. Fije una fecha – preferiblemente un día/hora en que el grupo ya se reúna Reclute voluntarios Establecer fecha para la entrega o recogida de alimentos 	 <h3>PROMOCIONEN</h3> <ul style="list-style-type: none"> Promocione el evento al menos con una semana de anticipación Publique la información en sus boletines habituales Reparta volantes en eventos o servicios Comparta en redes sociales Asegúrese de incluir cómo participar y la lista de compras 	 <h3>RECOJAN</h3> <ul style="list-style-type: none"> El día del evento: los participantes traen los artículos solicitados en una caja o en bolsas de papel doblemente reforzadas. Los participantes colocan la bolsa en la parte trasera de su vehículo, donde los voluntarios puedan recogerla fácilmente. 	 <h3>ENTREGUEN</h3> <ul style="list-style-type: none"> Durante el evento, los voluntarios recogen las donaciones usando carritos, vagones o vehículos. Después, las donaciones se llevan en camiones, camionetas o remolques a la despensa de alimentos asociada o al lugar de entrega indicado.
--	---	---	---

¿Cuántos voluntarios necesito?

Org. pequeña (≤150 personas)	4 - 6 voluntarios	2-4 recolectores/cargadores 1 conductor 1 coordinador
Org. mediana (150 - 500 personas)	8-12 voluntarios	6-8 recolectores/cargadores 1-2 conductores 1-2 coordinadores
Org. grande (500+ personas)	15-20 voluntarios	10-12 recolectores/cargadores 2-3 conductores 2 coordinadores 1 Responsable de comunicaciones

Herramientas y equipo

- Camiones, camionetas o remolques** para transportar las donaciones
- Cajas grandes o contenedores** resistentes para cargar (pide a los participantes que traigan los artículos en cajas o bolsas de papel doblemente reforzadas) (optional)
- Carritos, carros o vagones** para recoger artículos de los autos
- Chalecos de seguridad o ropa brillante** (para trabajar en el estacionamiento)



ENCUENTRA MÁS FORMAS DE COMBATIR EL HAMBRE:



ENCUENTRA UNA DESPENSA ASOCIADA:



¿VAS A ORGANIZAR UNA COLECTA? ¡AVÍSANOS!



AYÚDENOS A ALIMENTAR A LAS FAMILIAS DE WAKE



Más de **126,000 personas en el condado de Wake** no saben de dónde vendrá su próxima comida. Nadie debería tener que elegir entre medicinas o vivienda estable y alimentar a su familia. **Podemos ayudar.**

¿COMO PUEDE AYUDAR?

Compre los productos no perecederos que aparecen en la lista a continuación y tráigalos en una caja de cartón resistente o en una bolsa de papel (usar doble bolsa es aún mejor). El día de la recolección, **coloca la bolsa/caja al frente de tu automóvil** y los voluntarios recogerán los artículos durante el servicio/reunión.

DÍA Y HORA DE RECOLECCIÓN

UBICACIÓN

ARTÍCULOS DE COMIDA MÁS NECESITADOS:

PRODUCTOS SECOS

- **Frutas enlatadas** (duraznos, peras, naranjas, piña, vasitos de fruta, etc.)
- **Vegetales enlatados** (jitomates, ejotes, zanahorias, maíz, yuca, etc.)
- **Carnes enlatadas** (pollo, salmón, atún, cerdo, etc.)
- **Frijoles enlatados** (pinto, negros, rojos, cannellini, garbanzos, frijoles horneados, etc.)
- **Sopas enlatadas** (de jitomate, estofado de res, sopa de fideos con pollo, etc.)
- **Productos lácteos enlatados** (leche evaporada, leche condensada azucarada, media crema, leche de coco, etc.)

PRODUCTOS ENLATADOS

- **Cereal y avena**
- **Pastas** (espagueti, macarrones con queso, farfalle, etc.)
- **Arroz** (integral, blanco, salvaje, instantáneo, etc.)
- **Lentejas** (verdes, rojas, marrones, etc.)
- **Mantequillas de frutos secos** (maní, almendra, avellana, etc.)
- **Nueces, semillas, mezclas de frutos secos y barras de granola**
- **Ingredientes para hornear** (harina, maseca, cacao, cajeta, azúcar, etc.)
- **Aceites** (oliva, canola, vegetal, maíz, etc.)
- **Hierbas y condimentos** (pimienta, comino, ajo, cebolla, pimentón, condimento italiano, Knorr Suiza, adobo, consomé de pollo, orégano, sal, canela, chile en polvo, cúrcuma, etc.)
- **Frutas secas** (pasas, albaricoques, arándanos secos, ciruelas pasas, etc.)
- **Frijoles secos** (pinto, negros, garbanzos, guisantes partidos, etc.)
- **Bebidas** (té instantáneo, café, mezclas para bebidas, jugo, agua, leche estable a temperatura ambiente, etc.)

Por favor, no:

Frascos o botellas de vidrio, productos caducados, paquetes abiertos, alimentos perecederos

ARTÍCULOS NO ALIMENTICIOS

- **Productos de papel** (papel higiénico, toallas de papel, pañuelos)
- **Pañales y toallitas** (para adultos y bebés)
- **Productos de higiene** (jabón, pasta de dientes, cepillos de dientes, gel antibacterial, champú, desodorante, etc.)
- **Productos de limpieza** (detergente, desinfectantes en aerosol y toallitas, esponjas, cloro, bolsas de basura, trapeadores, etc.)

Para preguntas o inquietudes, por favor contacta a:

¡Organizado en colaboración con el Programa de Seguridad Alimentaria del Condado de Wake!



MOVILIZA A TU VECINDARIO

ÚNASE A PORCH Y ELIJA UNA DESPENSA LOCAL

PORCH Communities es una organización comunitaria que moviliza voluntarios para crear programas sostenibles de alivio del hambre en sus áreas locales. Nuestro modelo simple es utilizado por 2,000 voluntarios en más de 600 vecindarios en 16 estados.

PORCH le proporciona todas las herramientas que necesita para tener éxito. El programa PORCH Pantries utiliza voluntarios para llenar los estantes de las despensas locales recolectando alimentos no perecederos en sus vecindarios una vez al mes. Para servir como coordinador de vecindario, tú:

Para más información, visita: <https://porchcommunities.org/porch-programs/porch-for-pantries>



DISTRIBUCIONES DE ALIMENTOS NO CONVENCIONALES

ABASTECE UNA MINI DESPENSA

El movimiento de mini despensas es una solución comunitaria y colaborativa para necesidades inmediatas y locales. Ya sea por necesidad de comida o por el deseo de ayudar, las mini despensas ayudan a alimentar a los vecinos, nutriendo a las comunidades

Encuentre una mini despensa cerca de usted:

Visita www.wake.gov/findfood, haz clic en la pestaña "Find Food" y desplázate hacia abajo hasta ver las mini despensas.

PEQUEÑOS ACTOS DE BONDAD TIENEN UN GRAN IMPACTO

DONE LO QUE PUEDA

Incluso si no puede coordinar una gran colecta de alimentos o donar más que unas pocas latas o unos pocos dólares, cada pequeño aporte marca la diferencia. Para encontrar una lista de los artículos más necesitados y una despensa cerca de ti, visita www.wake.gov/findfood y utiliza nuestro mapa para localizar una despensa.

