

# GUÍA DE RECURSOS ALIMENTARIOS Y MERCADOS AGRÍCOLAS PARA LA COMUNIDAD LATINA

Esta guía está diseñada para ayudar a las comunidades latinas a acceder a recursos alimentarios y mercados agrícolas locales.

↓  
METRO  
ÁREA



COMUNIDADES LATINAS  
UNIDAS EN SERVICIO



[www.CLUES.org](http://www.CLUES.org)



Nuestros servicios se concentran en las familias latinas, pero nuestra experiencia y habilidades nos permiten servir a individuos y familias de todos los ámbitos, incluyendo inmigrantes recién llegados y familias de bajos ingresos quienes sueñan con un futuro mejor.

CLUES (Comunidades Latinas Unidas En Servicio) es una de las mayores organizaciones sin ánimo de lucro dirigida por latinos en Minnesota, fundada en 1981 por y para los latinos para asegurar el avance de la equidad social y económica y el bienestar de los latinos en Minnesota. Además de su sede en St. Paul y su oficina en la calle Lake en Minneapolis, CLUES tiene oficinas en Willmar y Austin, MN.

Si precisa apoyo puede contactarnos:

Lunes-Viernes:  
8:30 a.m. - 5 p.m.

Sábado-Domingo:  
Cerrado

Correo electrónico:  
Info@clues.org

Tel.: 651-379-4200

www.CLUES.org

# SNAP

Programa de  
Asistencia Nutricional  
Suplementaria



## ¿QUÉ ES?

Es un programa federal que brinda asistencia financiera para ayudar a las personas y familias a comprar alimentos cada mes.

## ¿QUIÉN CALIFICA?

Personas y familias con bajos ingresos. Incluso si no eres ciudadano de los EE.UU., puedes calificar si tienes hijos nacidos en el país.

## ¿CÓMO APLICAR?

Para calificar necesitas completar una solicitud y proporcionar información sobre tus ingresos, gastos y el tamaño de tu familia.

Para más información visite: [MNBENEFITS.MN.GOV](http://MNBENEFITS.MN.GOV)

## APLICA A SNAP CON UN NAVEGADOR SNAP EN CLUES

CLUES le puede apoyar a solicitar SNAP. Contacte con nuestros navegadores bilingües para saber si califica.

SNAP, antes conocido como cupones de alimentos, es un programa federal que ayuda a las personas con bajos ingresos a comprar alimentos. Incluso si usted no es ciudadano de los Estados Unidos, puede calificar si tiene hijos nacidos en los Estados Unidos. Para hacer una cita para recibir asistencia con la inscripción en SNAP, contacte a CLUES.

# MNSURE ASEGURANZA MÉDICA

MNsure es el mercado de seguros médicos para el estado estadounidense de Minnesota.

Los asistentes certificados pueden ayudarlo a presentar su solicitud e inscribirse en persona, por teléfono o mediante una reunión virtual. La mayoría de los habitantes de Minnesota que se inscriben a través de Mnsure califican para recibir ayuda financiera. También están disponibles para quienes califican opciones de seguro médico gratuitas y de bajo costo proporcionadas a través de los programas de seguro médico patrocinados por el gobierno Medical Assistance y MinnesotaCare. Si califica y se inscribe en uno de estos programas, su cobertura de salud se administra a través del Departamento de Servicios Humanos.

Contacte a CLUES para hablar con un navegador de Mnsure:  
Minneapolis: (612)-746-3500  
Saint Paul: (651)-379-4200



## EBT

Tarjeta de Transferencia Electrónica de Prestaciones

La Transferencia Electrónica de Beneficios, a menudo denominada EBT, es el mecanismo principal en Minnesota para emitir beneficios y asistencia en efectivo del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). Las tarjetas de Transferencia Electrónica de Beneficios se pueden utilizar en dispositivos de punto de venta para compras de alimentos.

## → CONTÁCTENOS

Email:  
Snap@clues.org

Web:  
www.clues.org/SNAP

CLUES DEPARTAMENTO DE SALUD  
COMUNITARIA/NAVEGADORES DE SNAP

Community Health and Wellness Services/SNAP  
CLUES Minneapolis.

777 East Lake Street, Minneapolis MN 55407  
Teléfono: 612-746-3500

CLUES Saint Paul.

797 East 7th Street, St.Paul MN 55106  
Teléfono: 651-379-4200

Greater Minnesota

CLUES Austin

111 Main St. N Austin, MN, 55912  
Tel: 507-355-2575



# OTROS RECURSOS → METRO ÁREA

## MILL CITY FARMER'S MARKET

millcityfarmersmarket.org

Teléfono: (612) 341-7580

Dirección: 750 S 2nd St, Minneapolis, MN 55401

### Afuera

Mayo – Septiembre: 8:00 a.m. – 1:00 p.m.

Octubre: 9:00 a.m. – 1:00 p.m.

### Adentro

Noviembre – Abril: 10:00 a.m. – 1:00 p.m.

## SAINT PAUL FARMER'S MARKET

stpaulfarmersmarket.com

Horario: Sábado(s) 7:00 am - 1:00 p.m.

Dirección: 290 5th St. E Saint Paul, MN 55101

Los Mercados de Agricultores de St. Paul son lugares de encuentro comunitarios muy queridos, donde agricultores y artesanos locales se reúnen para ofrecer productos frescos, productos horneados, artesanías y más. Ubicados en el corazón de St. Paul y sus alrededores, estos mercados vibrantes han sido un pilar de la comunidad durante 170 años, ofreciendo una experiencia de compra única y la oportunidad de conocer a las personas que cultivan y fabrican los productos que compra. Con un ambiente festivo, música en vivo y deliciosas muestras para degustar, el Mercado de Agricultores de St. Paul es un destino imprescindible para quienes desean apoyar a los negocios locales y disfrutar lo mejor que la comunidad tiene para ofrecer.

## CLUES CANASTA FAMILIAR

www.clues.org/canastafamiliar

Teléfono: 651-379-4200 \*Llame para saber horarios

Dirección: 797 East 7th St, St. Paul MN 55106

461 Maria Ave, Saint Paul, MN 55106

Teléfono: 651-379-4200 \*Llame para saber horarios

Dirección: 777 E Lake Street, Minneapolis, MN 55407

CLUES Canasta Familiar es un programa gratuito de distribución de alimentos culturalmente apropiados que se lleva a cabo **todos los lunes en la oficina de CLUES en St. Paul** y **todos los miércoles en la oficina de CLUES en Minneapolis**. Cada semana, CLUES Canasta Familiar recibe donaciones que incluyen productos frescos (frutas y verduras), carne y otros artículos no perecederos culturalmente saludables. Los alimentos varían según la disponibilidad. Las familias pueden elegir sus alimentos y seleccionar los artículos más apropiados para su hogar. Hay un límite de una canasta por familia y hasta fin de existencias.

# MARKET BUCKS

☼ GASTE \$10, RECIBA \$30 CON MARKET BUCKS ☼

¿Cómo funciona?

Usa hasta \$10 de tus beneficios de SNAP en el mercado y recibirás \$10 en SNAP tokens, \$10 en Market Bucks y \$10 en Produce Market Bucks. ¡Ahora tienes hasta \$30 para gastar en el mercado!

Los beneficiarios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) pueden usar su tarjeta EBT en el puesto de información del mercado y recibir un doble beneficio.

Market Bucks es un programa que te ayuda a comprar más frutas y verduras frescas en mercados agrícolas. Por cada dólar de SNAP que gastes en un mercado agrícola participante, ¡recibirás un dólar adicional en Market Bucks y un dólar adicional en Produce Market Bucks hasta un límite de \$10 por día!

Los SNAP tokens y Market Bucks se pueden usar para cualquier artículo elegible para SNAP, mientras que los Produce Market Bucks son solo para frutas, verduras y hierbas.

Guarda tus Market Bucks y SNAP tokens no utilizados para tu próxima visita. Recuerda usarlos antes de que expiren.

## HUNGER SOLUTIONS

www.hungersolutions.org/find-help

Teléfono: (888) 711-1151

Hunger Solutions Minnesota trabaja para erradicar el hambre el estado. Encuentre recursos cerca de usted ingresando un código postal o una dirección en [www.hungersolutions.org/find-help](http://www.hungersolutions.org/find-help) como distribución de alimentos, mercado de agricultores, descuento de alimentos, etc. Ahora, Hunger Solutions es la rama de defensa de The Food Group, una organización sin fines de lucro dedicada a la equidad alimentaria.



## RUBY'S PANTRY

www.rubyspantry.org

Dirección: 700 12th St. Southwest

Austin, MN 55912

Teléfono: (507) 433-0186

Una despensa emergente sin fines de lucro que se realiza el **tercer jueves de cada mes** Recinto Ferial del condado de Mower.

La inscripción comienza a las 6:00 p.m.

Paquetes de alimentos disponibles de 6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Organizado por Cornerstone Church



## CLUES CANASTA FAMILIAR

www.clues.org/canastafamiliar

**Teléfono: 507-355-2575** \*Llame para saber horarios

**Dirección: III Main St. N Austin, MN, 55912**

Del 2do & 4to viernes del mes.

12:00 p.m. - 2:00 p.m.

## FARMERS MARKET PLACE, LLC

**Dirección: 3rd Ave NE & Main Street North,  
Austin, MN 55912**

Del 20 de Mayo, 2024 – 28 de Octubre

Lunes de 4:00 p.m. - 6:00 p.m.



→ **WORTHINGTON**  
(Noble County)

## WORTHINGTON FARMER'S MARKET

**Dirección: 830 2nd Ave, Worthington, MN**

4 de Junio - 29 de Octubre

Martes 3:00 p.m - 6:00 p.m.

**Admiten SNAP y Market Bucks**

## BILL & OIS FARMERS MARKET

**Dirección: 230 Clary St, Worthington, MN 56187**

29 de Junio - 29 de Octubre

Martes 12:00 p.m. - 5:00 p.m.

Sábado 6:00 am - 12:00 p.m.

**Admiten SNAP y Market Bucks**



→ **WILMAR**  
(Kandiyohi)

## MNSURE HEALTH INSURANCE SERVICE

**Teléfono: (320) 235-2500**

**Dirección: 1604 1st St. S #260**

**Wilmar MN 56201**

Planes de Salud Calificados  
(Planes Individuales y Familiares)

- Créditos Fiscales Anticipados para las Primas
- Minnesota Care
- Asistencia Médica

## UNITED COMMUNITY ACTION PARTNERSHIP SNAP OUTREACH

SNAP ayuda a las personas de bajos ingresos a comprar alimentos como frutas, verduras y granos integrales que necesitan para mantener una buena salud. Como parte de la difusión de SNAP, UCAP está contactando a personas de bajos ingresos que son elegibles pero que no están participando actualmente en SNAP, para compartir información sobre los beneficios nutricionales del programa y ayudarles a tomar una decisión informada sobre su participación.

**Teléfono: (800) 992-1710**

**Dirección: 200 4th street SW,**

**Wilmar, MN 56201**

## SNAP KANDIYOHI COUNTY SERVICIO HUMANO

**Dirección: 2200 23 ST NE**

**Suite 1020 Wilmar, MN**

**Teléfono: (320) 231-07860 ext. 2580**

**Horario: 8:00 a.m. - 5:00 p.m**



→ **MANKATO**  
(Blue Earth)

## COPAL

Comunidades Organizando el Poder y la Acción Latina

copalmn.org/es/recursos/

**Teléfono: (612) 249- 8736**

**Dirección: Shared Spaces 127 S. 2nd St. #100  
Mankato, MN 56001**

COPAL es una organización sin ánimo de lucro creada en 2018. Ofrece una variedad de recursos para mejorar su salud, prosperidad y compromiso con la comunidad.

## MANKATO FARMER'S MARKET

www.mankatofarmersmarket.com

**Teléfono: (612) 341-7580**

**Dirección: 1895 Adams St, Mankato, MN 56001**

**Horario: Sábado(s) 8:00am - 12:00 p.m. 3:00 p.m.**

**Martes y Jueves 5:30 p.m.**

**Junio a Octubre**

Del 4 de Mayo - 31 de Octubre.

**Admiten SNAP y Market Bucks**

# EBT

¿Qué puedo comprar con mis fichas de EBT?

Verduras, frutas, productos lácteos, carne, aves, pescado, huevos, pan, cereales, mermelada, jarabe, miel, arroz, granos y frijoles secos, encurtidos y pasteles empaquetados. Artículos comestibles envueltos y empaquetados fríos. También se pueden vender semillas o plantas que produzcan alimentos (por ejemplo: plantas de tomate o albahaca).

No podrás comprar: flores, arbustos, flores frescas cortadas, plantas decorativas, ornamentales de otoño, calabazas, plantas no comestibles, artículos no alimentarios, alimentos calientes o fríos inmediatamente consumibles, comida para mascotas, jabones, productos de papel, artesanías o ropa, bebidas de fuente caliente o fría, incluyendo café y té.

# ¿SABE SI CALIFICA PARA ASISTENCIA NUTRICIONAL CON SNAP?

CLUES puede ayudarle  
a solicitar SNAP.  
Contacte al  
651-379-4200  
y averigua si puedes  
participar en este  
programa federal  
de nutrición que le  
ayuda a optimizar  
su presupuesto para  
alimentos y para  
comprar más alimentos  
saludables.



COMUNIDADES LATINAS  
UNIDAS EN SERVICIO

[www.CLUES.org](http://www.CLUES.org)