



# FOOD & FRIENDS

*¡Bienvenidas/  
Bienvenidos a  
Food & Friends!*

Food & Friends  
219 Riggs Rd. NE  
Washington DC 20011

(202) 269-6820

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

# Nuestra Historia

Un servicio de comidas se inicia en la cocina de la Iglesia Presbiteriana de Westminster para clientes que viven con SIDA.

1988

Food & Friends se traslada a un nuevo edificio ubicado en 219 Riggs Road NE.



2004

Food & Friends ha pasado de ser una iniciativa dedicada a atender a 210 individuos a una organización que provee comidas y alimentos a más de 4,000 clientes. En 2019 entregamos más de un millón de comidas.

2019

2000

Food & Friends amplía su misión para incluir a clientes con cáncer. Eventualmente expandimos nuestros servicios a individuos que viven con otras enfermedades graves.

2013

El presidente Barack Obama ofrece su ayuda voluntaria en Food & Friends durante el Día Nacional del Servicio y de la Conmemoración del 11 de septiembre.



# Nuestros Servicios

## *Programas de Alimentación*

### *Entrega de comidas a domicilio (Home Delivered Meals — HDM):*

- Comidas congeladas y snacks preparados por nuestros chefs
- Entregamos las comidas una vez a la semana
- Puede recibir hasta un máximo de 18 comidas por entrega

### *Comestibles (Groceries to Go — GTG):*

- Alimentos en conserva, productos agrícolas frescos, platos congelados, sopas y proteínas.
- Entregamos los comestibles una vez cada dos semanas
- Cada entrega incluye alimentos para hasta 12 días

## *Consejo Nutricional*

Su dietista se llama \_\_\_\_\_.

Puede llamarla al (202) 269 - \_\_\_\_\_ o enviarle un correo electrónico a \_\_\_\_\_@foodandfriends.org.

Sus entregas llegarán el \_\_\_\_\_ entre las 10 AM y las 3 PM

- No podemos garantizar las entregas a una hora específica
- Cualquiera puede estar en su casa (o en su dirección indicada) para recibir la entrega

***¡Si tiene cualquier pregunta por favor llame al (202) 269-6820!***

*Si no puede estar en su casa para recibir su entrega...*

# Otras opciones:

*Si llama con al menos 24 horas de anticipación antes de su entrega tiene las siguientes opciones:*

**1. Entregar a un vecino:** Si usted no puede estar en su casa podríamos entregar sus comidas a un vecino que los podría recibir. Si es posible, denos el numero de telefono de su vecino para facilitar el proceso de entrega.

**2. Otra direccion:** Tambien podríamos entregar sus encargas a una direccion mas conveniente para usted, por ejemplo, a su trabajo o a la casa o la oficina de un amigo o de un familiar.

**3. Recoger:** Usted (o otra persona) puede venir a recoger sus comidas a Food & Friends. Estamos ubicados en la dirección 219 Riggs Road NE. El estacionamiento es gratis y estamos cerca de la estación de metro Fort Totten (líneas verde, amarilla y roja). Tambien tenemos un autobus que la/lo podría recoger directamente desde la estación de metro – sólo tiene que llamar al (202) 669-6437 y avisar al conductor que esta al frente de la estacion.

**Horas para recoger:**

De lunes a jueves: 10:00 AM — 5:00 PM

Viernes y sabado: 8:00 AM — 2:00 PM

*Si ninguna opción le conviene*

Por favor llame **al (202) 269-6820** por lo menos un día antes de su entrega si tiene que cancelarla.

# *¿Qué pasa si pierdo mi entrega?*

# Entregas perdidas

Si usted no cancela y si no hay nadie que pueda recibir sus comidas para usted, contaremos su entrega como una entrega perdida injustificada (“unexcused misdelivery” en inglés).

No podemos dejar sus comidas fuera de su puerta por razones de seguridad y de salud. Usted tiene que asegurarse de notificarnos si está pendiente de que nadie va a estar en casa para recibir sus comidas el día de su entrega.

***Después de 2 entregas perdidas injustificadas***, su siguiente entrega será suspendida.

***Después de 3...*** sus próximas dos entregas serán suspendidas.

***Después de 4...*** sus próximas tres entregas serán suspendidas.

***Después de 5...*** descontinuaremos su servicio. Tendrá que esperar tres meses antes de poder volver a recibir nuestros servicios. Le enviaremos una tarjeta postal para notificarle cuando será elegible para reiniciar. Llame a la línea de Servicios al Cliente (202-269-6820) para resumir con sus servicios.

(Un ejemplo de una entrega perdida justificada sería una hospitalización).



## *¿Cómo detener o pausar mi servicio?*

Para detener o pausar su servicio llame **al (202) 269 -6820**.

# Comidas preparadas entregadas a casa

## (Home Delivered Meals — HDM)

### ¿Qué Incluye?

· Comidas congeladas y tentempiés preparadas por nuestros chefs, ¡entregamos las comidas una vez a la semana!

### ¿Cuánta comida incluye?

- 18 comidas
- 12 comidas
- 6 comidas

## *Planes de alimentación/dietas*

### Regular/Sin restricciones y sin modificaciones:

Nuestras comidas regulares son adecuadas para diabéticos y saludables para el corazón (bajas en sodio).

### Renal:

Para personas en hemodiálisis o diálisis peritoneal. El plan renal es bajo en potasio y en fósforo.

### Gastrointestinal:

Para alguien con problemas gastrointestinales (diarrea, estreñimiento, hinchazón, reflujo). Los platos contienen menos fibra, menos ácido y menos especias.

### Planes con modificaciones de texturas:

Comidas blandas o hechas puré

### Otras opciones:

Plan Vegetariano  
Sin leche  
Sin pescado



*Home Delivered Meals*

# Comestibles y alimentos para llevar (Groceries-To-Go — GTG)

## ¿Qué incluye?

4 bolsas de alimentos enlatados y 1 bolsa de productos agrícolas. ¡Entregamos los comestibles una vez cada dos semanas a nuestros clientes principales!

1 bolsa "familia" adicional para cada miembro de su familia.

Opción de agregar alimentos congelados (Frozen) a sus entregas. Las bolsas "frozen" incluyen pescado, pollo, y hamburguesas de pavo.

## *Planes alimentarios/dietas*

### Regular/Sin restricciones:

Nuestros alimentos en conserva y artículos de despensa son adecuados para diabéticos y son también sanos para el corazón (bajo en sodio).

### Heart Healthy (Saludable para el Corazón):

Plan con un enfoque en granos integrales y grasas saludables

### Diabético:

Plan con un enfoque en granos integrales

### Otras opciones:

Plan vegetariano  
Sin leche  
Sin pescado

### Renal:

Bajo en potasio  
bajo en fósforo



# Su Equipo de Dietistas

## *¿Como funciona la orientación nutricional?*

Usted recibirá una llamada telefónica de su dietista para programar su primera consulta de nutrición

Cada consulta se realizará por teléfono o en el programa Zoom, durará aproximadamente 30 a 60 minutos. Incluirá:

- Una revisión de su información de salud, medicamentos y síntomas
- Tiempo para abordar sus preguntas e inquietudes sobre sus síntomas
- Una oportunidad para establecer objetivos para su salud y su nutrición

## *Mi dietista me puede ayudar a:*

- Discutir o cambiar mi plan de comidas
- Aprender sobre la seguridad alimentaria
- Establecer y alcanzar metas para mi salud, por ejemplo: ganar o perder peso, controlar la presión arterial o el estreñimiento
- Controlar los efectos secundarios alimentarios causados por sus medicamentos o por su tratamiento
- Buscar otras opciones alimentarias además de Food & Friends



# ¿Los miembros de mi familia también pueden recibir comida?

- **Entregas para miembros de su familia:**
- (Por domicilio) un total de 5 personas pueden recibir nuestros servicios incluyendo usted.
- Su cuidador (por ejemplo, su pareja) puede recibir servicios también (tiene que vivir con usted y tiene que tener más de 18 años).
- Si usted es el guardián o el cuidador principal usted puede tener hasta 4 dependientes (de 2-17 años).

## Si su entrega cae en un día feriado:

### **Clientes HDM:**

Usted recibirá sus entregas algunos días antes del día feriado. Un miembro del equipo de Servicios al Cliente la/lo llamará para avisarle su fecha de entrega exacta.

### **Clientes GTG:**

Usted recibirá alimentos adicionales con la entrega que le enviaremos antes del día feriado y le avisaremos con un folleto que dejaremos en sus bolsas de comida.

### **Días feriados (cerramos):**

- El año nuevo
- El día de los caídos (Memorial Day)
- El día de la independencia (Independence Day)
- El día del trabajo (Labor Day)
- El día después de Thanksgiving
- El día de la navidad

## Condiciones climáticas adversas

Si cancelamos su entrega debido al clima, el equipo de Servicios al Cliente la/lo llamara con una fecha de entrega alterna.

# Pasos para recalentar sus comidas

## Desayuno

### Huevos, salchichas, muffines, pan:

1. Saque los alimentos de la bolsa o el contenedor plástico
2. Coloque la comida en un recipiente adecuado para microondas
3. Recaliente su comida en su microondas de 30 segundos a 1 minuto

### Gofres, muffin inglés, bagels

1. Coloque en la tostadora hasta que se tornen ligeramente dorados
- 

## Comidas congeladas

1. Retire un rincón del recubrimiento de plástico
2. Deje su comida en el microondas por 2-3 minutos (necesitará dejarlo más tiempo si su comida está congelada).
3. Pare el reloj después de 1 minuto, mezcle bien la comida. Algunos alimentos se demorarán más en calentarse – caliente hasta que la comida comience a vaporizarse

**NO** ponga los contenedores plásticos en el horno

---

## Sopa

### Microondas:

1. Transfiera su sopa a un recipiente adecuado para microondas
2. Caliente en el microondas en alto, hasta que la sopa comience a echar vapor (2-5 minutos)
3. Mezcle su comida a mitad del tiempo

### Hornilla:

- 1: Transfiera su sopa a una olla a fuego medio-alto.
2. Revuelva ocasionalmente
3. Continúe cocinando hasta que la sopa comience a hervir

**¡Nos alegramos de poder recibirla/o a Food & Friends! ¡Si tiene cualquier pregunta acerca de nuestro programa por favor llame al (202) 269-6820!**

# Información de contacto

**Línea telefónica (entregas)** - (202) 269-6820

**Recertificación** - (202) 269-6847

**Nutricion** - consulte la página 3

**Nutrition email** - nutrition@foodandfriends.org

**Atención al cliente** - clients@foodandfriends.org

**Mal Tiempo/Emergencia** - (202) 582-3463

En caso de una emergencia debido al clima, llame a este número para escuchar un mensaje pregrabado sobre el estatus de su entrega.

**Para dejar comentarios** - (202) 488-4835

¡Llame a este número para ofrecer comentarios acerca de nuestro servicio!

## Horarios

lunes - jueves: 10AM - 5PM

viernes - sábado: 8AM - 2PM

Food & Friends  
219 Riggs Rd. NE  
Washington DC 20011

Servicios al Cliente (202) 269-6820  
Fax (202) 635-4261  
info@foodandfriends.org

www.foodandfriends.org  
United Way #8429  
CFC #52114