

Lista de Donacion de Alimentos Saludables

El estudio realizado en 2014 *Hambre en América* de Feeding America encontró que aunque los clientes de las despensas quieren tener una dieta saludable, a menudo compran alimentos menos saludables y más económicos que se ajustan a su presupuesto. Los alimentos menos saludables (como dulces y refrescos) a menudo son más accesibles y asequibles para los clientes de las despensas que los alimentos saludables que componen una dieta equilibrada. Nuestro objetivo es brindar acceso a estas opciones de alimentos nutritivos para promover un mayor bienestar en nuestras comunidades.

FRUTAS Y VERDURAS:

- ▶ Vegetales bajos en sodio o enlatados en agua
- ▶ Frutas enlatadas en jugo 100% o almíbar ligero
- ▶ Jugos de frutas y verduras al 100%
- ▶ Frutas y verduras deshidratadas sin azúcar ni grasas añadidas



CEREALES 100% INTEGRALES:

- ▶ Pasta integral, cebada, arroz integral y arroz salvaje
- ▶ Cereales integrales y copos de avena con al menos 3 g de fibra



PROTEÍNAS:

- ▶ Carnes y mariscos bajos en sodio o enlatados en agua como pollo, atún, salmón y almejas
- ▶ Frijoles, guisantes y lentejas secas
- ▶ Guisantes y frijoles enlatados bajos en sodio, como frijol rojo, negro, cannellini, ojo negro y garbanzos



GRASAS SALUDABLES:

- ▶ Nueces y mantequilla de nueces bajas en sodio como maní y mantequilla de maní, almendras, nueces y anacardos



LÁCTEOS Y SUSTITUTOS DE LÁCTEOS:

- ▶ Leche sin sabor imperecedera (1% o 2%), leche en polvo o leche evaporada
- ▶ Alternativas a los lácteos imperecederos como la leche de soya y de almendras (sin azúcar)



PA Healthy Pantry Initiative

A project of Feeding PA in partnership
with the PA Department of Health

feedingpa.org/hpi

FEEDING
PENNSYLVANIA



pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

Financiamiento proporcionado por la
Subvención en Bloque para la Salud Preventiva
y Servicios de Salud de los Centros para el
Control y Prevención de Enfermedades