

# Healthy Food Donation List



## Fruits

- Canned fruit** in 100% fruit juice or water
- Applesauce**, unsweetened
- Dried fruit**, such as raisins & prunes
- 100% fruit juice**



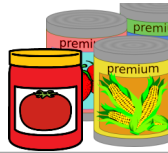
Use the nutrition facts label to determine how much:

- Saturated Fat
- Sodium
- Dietary Fiber
- Sugar

Nutrition Facts / Datos De Nutrición	
Serving Size/Tamaño por Ración 0.5 cup/ 0.5 taza	
Amount Per Serving/ Cantidad por Ración	
Calories/ Calorías 120	Calories from Fat/ Calorías de Grasa 0
% Daily Value* / % Valor Diario*	
Total fat/ Grasa Total 0g	0%
Saturated Fat/ Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/ Grasa Trans 0g	0%
Cholesterol/ Colesterol 0mg	0%
Sodium/ Sodio 5mg	0%
Total Carbohydrate/ Carbohidrato Total 22g	0%
Dietary Fiber/ Fibra Dietética 6g	7%
Sugar/ Azúcar 1g	23%
Protein/ Proteínas 8g	
Vitamin A/ Vitamina A 0%	Vitamin C/ Vitamina C 0%
Calcium/ Calcio 6%	Iron/ Hierro 10%

## Vegetables

- Canned vegetables**, no salt added (Sodium 140mg or less)
- Canned tomatoes**, no salt added (Sodium 140mg or less)
- Tomato sauce**, no salt added (Sodium 480mg or less, Sugar 8g or less)
- Spaghetti sauce**, low sodium (Sodium 480mg or less, Sugar 8g or less)
- Salsa** (Sodium 140mg or less)



## Whole Grains

- Whole grain or whole wheat pasta**
- Brown rice, wild rice or quinoa**
- Oatmeal or whole grain cream of wheat**, unflavored
- Whole grain crackers** (Fiber 3g or more)
- Whole wheat or corn tortillas**, non-refrigerated (Fiber 3g or more)
- Whole grain cereal** (Sugar 6g or less, Fiber 3g or more)
- Popcorn**, kernels or microwave 94% fat free



## Dairy

- 1% Low fat or fat free milk**, shelf-stable (such as Parmalat), dry, evaporated
- Soy milk**, non-refrigerated, unsweetened



## Combination Foods

- Soups, stews or chili** (Sodium 480mg or less)
- Broth or stock**, unsalted, or low sodium (Sodium 140mg or less)
- Mac & cheese**, whole grain



## Beverages

- Tea bags**
- Coffee**
- Water, seltzer**, unsweetened



## Proteins

- Peanut butter**
- Canned beans, peas, lentils**, no salt added or low sodium (Sodium 140mg or less)
- Dried beans, peas, lentils**
- Canned tuna, salmon, chicken or sardines** in water, low sodium
- Nuts or seeds**, unsalted



## Condiments & Oils

- Lite salad dressings**
- Vinegar**
- Vegetable, olive, or canola oil**
- Dried herbs and spices**
- 100% fruit spread**



### Helpful Hints:

- Choose pop-top lids
- Check food expiration dates



## Frutas

- Fruta enlatada** en jugo de fruta 100% o agua
- Puré de manzana**, sin azúcar
- Frutas secas**, como pasas y ciruelas
- Jugo de frutas 100%**



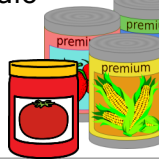
Use la etiqueta de información nutricional para determinar cuanto (a):

- Grasa Saturada
- Sodio
- Fibra Dietética
- Azúcar

Nutrition Facts / Datos De Nutrición	
Serving Size/Tamaño por Ración	0.5 cup/0.5 taza
Serving Per Container/Raciones por Envase	3.5
Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
Calories/Calorías	120
Calories from Fat/Calorías de Grasa 0	
Total fat/Grasa Total	0g
% Daily Value*/% Valor Diario*	
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g 0%
Trans Fat/Grasa Trans	0g 0%
Cholesterol/colesterol	0mg 0%
Sodium/Sodio	5mg 0%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total	22g 0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	6g 7%
Sugar/Azúcar	1g 2%
Protein/Proteínas	8g 23%
Vitamin A/ Vitamina A 0% Vitamin C/ Vitamina C 0%	
Calcium/ Calcio 6% Iron/ Hierro 10%	

## Vegetales

- Vegetales enlatados**, sin sal añadida (140mg de sodio o menos)
- Tomates enlatados**, sin sal añadida (140mg de sodio o menos)
- Salsa de tomate**, sin sal añadida (480mg de sodio o menos, 8g de azúcar o menos)
- Salsa de espagueti** (480mg de sodio o menos, 8g de azúcar o menos)
- Salsa** (140mg de sodio o menos)



## Granos Enteros

- Pastas de grano entero o de trigo entero**
- Arroz integral, arroz silvestre o quínoa**
- Avena o crema de trigo de grano entero**, sin sabor
- Galletas de grano entero** (3g de fibra o más)
- Tortillas de trigo entero o de maíz**, sin refrigerar (3g de fibra o más)
- Cereales de grano entero** ( 6g de azúcar o menos, 3g de fibra o más)
- Palomitas de maíz**, kernels o de microondas 94% sin grasa



## Productos Lácteos

- Leche 1% baja en grasa** o sin grasa, estable en los anaqueles (como Parmalat), leche en polvo, evaporada
- Leche de soja**, sin refrigerar, sin azúcar



## Proteínas

- Mantequilla de maní**
- Habichuelas enlatadas, guisantes, lentejas**, sin sal o bajo en sodio (140mg de sodio o menos)
- Habichuelas secas, guisantes, lentejas**
- Atún, salmón, sardinas o pollo** enlatado, en agua, bajo en sodio
- Semillas o nueces**, sin sal



## Combinación de Alimentos

- Sopas, estofados o chili** (480mg de sodio o menos)
- Caldo o consomé**, sin sal o bajo en sodio (140mg de sodio o menos)
- Macaroni con queso**, grano entero



## Bebidas

- Té**
- Café**
- Agua, agua carbonatada (seltzer) sin endulzar**



## Condimentos y Aceites

- Aderezos bajos en grasa para ensaladas**
- Vinagre**
- Aceite vegetal, de oliva o de canola**
- Especias y hierbas secas**
- Jalea de frutas 100%**



### Consejos útiles:

- Elija tapas pop-top
- Asegúrese de leer las fechas de expiración de los alimentos

