

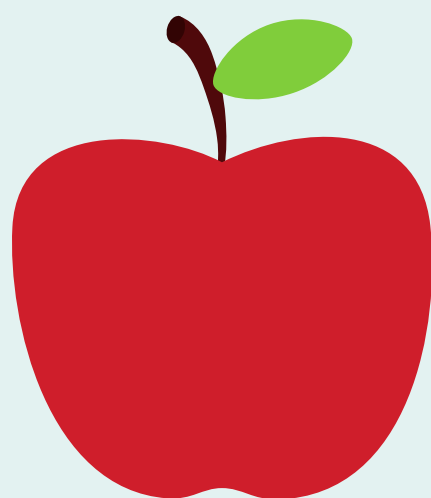


# Lista de Donaciones de Alimentos Saludables

Muchos residentes de Connecticut dependen de las despensas de alimentos como fuente para alimentar a sus familias. Las despensas de alimentos quieren proporcionar una variedad de alimentos nutritivos y deliciosos para apoyar la salud de los miembros de la comunidad que lo necesitan. Esta lista contiene ideas de opciones de alimentos saludables que pueda comprar para donar a una colecta de alimentos la próxima vez que vaya de compras.

## 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%



## 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



## 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



## 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



## Bebidas

- Té
- Café
- Agua, agua carbonatada, sin azúcar



## 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%