

Lista de verificación para la donación de alimentos saludables

Leche, sustitutos de leche, otros productos lácteos

- Leche fresca baja en grasa, no percedera, en polvo o evaporada
- Leche de soya – sin sabor
- Yogurt, queso *cottage*



Granos enteros

(el primer ingrediente debe contener la palabra "entero": trigo entero, maíz entero, etc.)

- Cereal frío: bajo en azúcar y rico en fibra (avena tostada, escamas de salvado, cereal de trigo integral)
- Cereal caliente: sin azúcar (avena, crema de trigo, sémola de maíz)
- Arroz integral o silvestre
- Pasta de trigo entero (incluyendo cuscús de trigo integral)
- Quinua
- Productos integrales de panadería (pan, panecillos)



Verduras y frutas

- Frutas y verduras frescas o congeladas
- Verduras enlatadas, bajas en sal o sin sal (mezcla de lechugas, zanahorias, judías verdes o ejotes, verduras mixtas, guisantes o chícharos, maíz)
- Fruta enlatada – sin azúcar (envasada en jugo o agua)
- Puré de manzana – sin azúcar
- Fruta seca – sin azúcar
- 100% jugo de fruta



Alimentos preparados

(solo algunos programas de alimentos de emergencia pueden aceptarlos)

- Entradas, almidones, vegetales de acompañamiento, refrigerados a 40°F, que no se hayan servido o colocado en un buffet



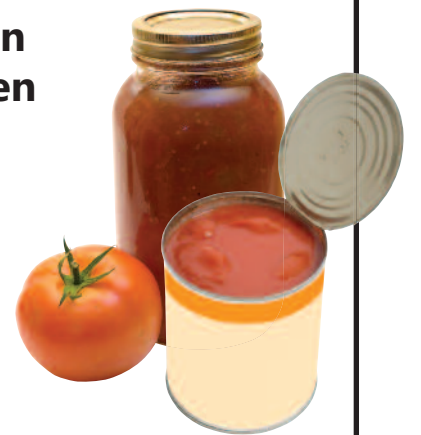
Alimentos ricos en proteínas

- Carnes magras congeladas
- Carnes no percederas enlatadas o empaquetadas: envasadas en agua, bajas en sodio (pollo, atún, salmón, sarda, sardinas)
- Huevos frescos
- Frijoles enlatados – con bajo contenido de sodio
- Frijoles secos/guisantes secos (negros, pintos, alubias, lentejas, guisantes o chícharos)
- Frutos secos/semillas (almendras, cacahuets, semillas de girasol, pepitas de calabaza)



Otros

- Espagueti enlatado con puré de tomate, bajo en sal o sin sal
- Tomates enlatados enteros/en trozos, bajos en sal o sin sal
- Salsa, baja en sodio



Limite las donaciones de bebidas azucaradas, dulces y refrigerios poco saludables (galletas, papas fritas, otros alimentos con alto contenido de grasa, sodio, azúcar o calorías).

Para obtener más información sobre cómo y dónde donar alimentos, comuníquese con:

Food Bank For NYC:
Food/Fund Sourcing Manager,
212-566-7855 x 2250,
foodsourcing@foodbanknyc.org

City Harvest:
Manager, Food Sourcing,
646-412-0754,
fooddonations@cityharvest.org