

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 | |
| Serving Per Container/ Raciones por Envase 3.5 | |
| Amount Per Serving/ Cantidad por Ración | % Daily Value*/ % Valor Diario* |
| Calories/ Calorías 120 | Calories from Fat/ Calorías de Grasa 0 |
| 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 | 7% |
| Dietary Fiber/ Fibra Dietética 8g | 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



Lista de Donaciones de Alimentos Saludables

C.H.E.W. Choose Healthy Eat Well

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 |
| Servings 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 7% |
| Dietary Fiber/Fibra Dietética | 1g 2% |
| Sugar/Azúcar | 1g 2% |
| Protein/Proteínas | 8g 16% |
| Vitamin A/Vitamina A | 0% 0% |
| Vitamin C/Vitamina C | 0% 0% |
| Calcium/Calcio | 6% 6% |
| Iron/Hierro | 10% 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**



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

