

# Healthy Food Donation List

Many residents rely on food pantries as a source of food to feed their families. Food pantries want to provide a variety of nutritious and delicious foods to support the health of community members in need. This list contains ideas of healthy food options to donate the next time you are shopping for a food drive.

## Fruits

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



## Dairy

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



## 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 140mg or less, Sugar 8g or less)
- **Spaghetti sauce**, low sodium (Sodium 480mg or less, Sugar 8g or less)
- **Salsa** (Sodium 140mg or less)



## Beverages

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



## Condiments & Oils

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



## 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



## Proteins

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



## 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



## Helpful Hints

- Try to choose cans with pop-top lids
- Check food expiration dates

# Lista de Donaciones de Alimentos Saludables

Muchos residentes 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%**



## 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



## 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)



## 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**
- **Espicias y hierbas secas Jalea 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



## 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



## 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



### Sugerencias útiles

- **Trate de elegir latas con tapa abre fácil**
- **Revise la fecha de caducidad de los alimentos**