

Campaña de Nutrición



A CONTINUACIÓN SE ENUMERAN LAS DONACIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES QUE PREFERIMOS TENER EN NUESTRA DESPENSA.

GRANOS

- Pan 100% integral
- Cereal frío integral, <7 g de azúcar/porción avena arrollada
- Cereal caliente, <7 g de azúcar/porción
- Cebada
- Barras de granola bajas en grasa/bajas en azúcar
- Pasta 100% integral
- Arroz integral o salvaje
- Quinoa
- Galletas integrales
- _____
- _____
- _____

FRUTAS

- Fruta enlatada en agua o jugos naturales
- Copas de frutas en agua o jugos naturales
- Puré de manzana sin azúcar añadido
- Fruta seca
- Frutas frescas estante estable como manzanas, naranjas, peras
- 100% jugo
- _____
- _____
- _____

VEGETALES

- Vegetales enlatados sin sal añadida
- Jugo de vegetales bajo en sodio
- Vegetales frescos estante estable como tomates, cebollas, papas
- Tomates enlatados sin sal añadida
- _____
- _____
- _____

CARNES Y PROTEÍNAS

- Pollo enlatado bajo en sodio
- Atún enlatado en agua
- Salmón enlatado en agua
- Nueces y semillas sin sal
- Mantequilla de maní
- Frijoles enlatados sin sal añadida
- Frijoles/guisantes secos
- Estofado de res, chile o sopa de frijoles bajo en sodio
- _____
- _____
- _____

LÁCTEOS

- Leche en polvo
- Leche UHT estante estable
- _____
- _____
- _____

OTROS

- Agua embotellada
- Caldo de pollo, res o vegetales bajo en sodio
- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- _____
- _____
- _____

PARA NUESTRA NEVERA/CONGELADOR

- 100% jugo
- Huevos
- 90% carne molida magra
- Carnes blancas, pollo y pavo, sin sal añadida
- Cerdo magro y jamón bajos en sodio
- Leche 1% y leche descremada
- Yogur bajo en grasa
- Queso cottage bajo en grasa
- Fruta entera fresca
- Vegetales enteros frescos
- Fruta congelada sin azúcar añadida
- Vegetales congelados sin sal/salsa añadida
- _____
- _____
- _____

El acceso a alimentos saludables es integral para la seguridad alimentaria.

La mala nutrición está asociada con más de medio millón de muertes por año y un mayor riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas. Tiene impactos más amplios que incluyen mayores costos de atención médica y menor productividad.

La seguridad nutricional se destaca como una agenda nacional en 2022. La seguridad nutricional significa que todos los estadounidenses tienen acceso constante a alimentos seguros, saludables y asequibles esenciales para una salud y un bienestar óptimos. La seguridad nutricional se basa en la seguridad alimentaria al centrarse en cómo la calidad de nuestras dietas puede ayudar a reducir las enfermedades relacionadas con la alimentación.

*Información del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).



Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.