

¿Quieres donar comida?

¡Genial! Ya sea que esté iniciando una colecta de alimentos o planeando seleccionar algunos artículos adicionales para donar mientras hace la compra, esta lista brinda orientación sobre algunos de los mejores alimentos para donar. Los mejores son los productos secos y enlatados que puedas guardar en el estante de la despensa y que no se echen a perder.

FRUTAS

- Puré de manzana sin azúcar
- Mango enlatado (en 100% jugo)
- Tazas de frutas no perecederas (en 100% jugo)
- Pasas

VERDURAS

- Enlatados bajos en sodio Verduras
- Tomates cortados en cubitos
- Jalapeños enlatados

GRANOS

- Pasta Integral, Galletas saladas, cereales
- Arroz integral

LÁCTEOS

- Leche (seca baja en grasa, 2% evaporado, 1% estable en almacenamiento)

PROTEÍNAS

- Atún enlatado, salmón, anchoas, y Sardinas (en agua)
- Pollo Enlatado
- Enlatados bajos en sodio Frijoles
- Lentejas secas, frijoles pintos, ríjoles, frijoles negros

ARTÍCULOS ADICIONALES

- Especias
- Café/té
- Aceite de Cocina
- Vinagre
- Harina
- Azúcar moreno o Miel
- Bajo en sodio Caldo de pollo
- Vainas de chile ecas
- Salsa De Mole
- Semillas de Cala bazas
- Artículos no alimentarios (papel higiénico, jabón, pasta dental)

Deja tus donaciones en: