

Healthy Food Donation List

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

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		Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
Serving Per Container/ Raciones por Envase 3.5		Calories/ Calorías 120	Calories from Fat/ Calorías de Grasa 0
		% Daily Value*/ % Valor Diario*	
		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%
		Sugar/ Azúcar 1g	2%
		Protein/ Proteínas 8g	16%
		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
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g
Trans Fat/Grasa Trans	0g
Cholesterol/Colesterol	0mg
Sodium/Sodio	5mg
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total	22g
Dietary Fiber/Fibra Dietética	1g
Sugar/Azúcar	1g
Protein/Proteínas	8g
Vitamin A/Vitamina A	0%
Calcium/Calcio	6%
Vitamin C/Vitamina C	0%
Iron/Hierro	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

