

Donación de Alimentos Alternativos más Saludables

Antes que nada, pregúntele a su despensa local o a su banco de alimentos cuáles son los productos saludables que más se necesitan. A partir de ahí, use estos consejos e ideas para cada grupo de alimentos y pueda así seleccionar opciones saludables para donar:

Verduras y Frutas - La mayoría de las personas deben tener como propósito comer al menos nueve porciones (4½ tazas) de vegetales y frutas por día (lo siento, las papas no cuentan). Elija una variedad de tipos y colores de productos, dándole al cuerpo una combinación de los nutrientes que necesita.

Alimentos Recomendados: Vegetales y frutas en conserva, Fruta Seca (sin azúcar), Jugo 100% de frutas o vegetales

1. Busque opciones bajas o sin sal para vegetales enlatados
2. Busque por frutas en su propio jugo o en agua (trate de evitar la fruta en almíbar cuando sea posible)
3. Busque las latas forradas sin BPA

Proteínas: Fuentes vegetales de proteínas, tales como los frijoles, las nueces y los granos integrales, son excelentes fuentes de proteína, ya que ofrecen fibra, vitaminas y minerales saludables. Las mejores opciones de proteína animal son pescado y aves, especialmente si se consideran opciones enlatadas.

Alimentos Recomendados: Carnes enlatadas (no empacadas en aceite): pollo, atún, salmón; Frijoles enlatados o secos: Negros, Pinto, Blancos, Garbanzos, Lentejas, etc.; Leche de Alacena: leche de soya, almendra o arroz

1. Busque frijoles, carnes y mariscos enlatados que no tengan o que sean bajos en sodio, o compre frijoles secos.
2. Trate de comprar mariscos que hayan sido pescados de manera segura y sostenible
3. Busque las latas forradas sin BPA

Grasas: Aceites y Frutos Secos: El *tipo de grasa* consumida es lo que realmente importa, no si es grasa alta, baja o total. Las grasas "malas" (grasas saturadas y trans) aumentan el riesgo de ciertas enfermedades. Las grasas "buenas" (grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas) reducen el riesgo de enfermedad. Mantenga una dieta saludable, sustituya las grasas malas por las buenas y evite las grasas trans.

Alimentos Recomendados: Aceite de Cocina: Oliva, Coco, Canola, Sésamo, etc..; Nueces, Semillas: Almendras, Nueces, marañón, etc..; Semillas de calabaza / girasol; Mantequilla de nueces: natural, no hidrogenado

1. Las mantequillas de nueces tienen mucha grasa buena y se conservan durante largos períodos de tiempo
2. Busque opciones bajas o sin nada de sodio
3. Las despensas rara vez tiene buenos aceites (aceites de oliva y de coco) pero sí les gustaría tenerlos.

Granos integrales: Las mejores fuentes de carbohidratos (granos integrales, verduras, frutas y frijoles) promueven la buena salud mediante el suministro de vitaminas, minerales, fibra y Fito nutrientes importantes. Los granos refinados, pan blanco o arroz, pasteles, refrescos azucarados y alimentos altamente procesados pueden contribuir al aumento de peso, interferir con la pérdida de peso y promover la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Alimentos Recomendados: Granos enteros: arroz (integral o silvestre); Avena (entera,); Quinoa o cuscús; Pasta (trigo integral o arroz integral); Granos enteros y fibra alta: panes, cereales, galletas

1. Compre productos con ingredientes que digan la palabra entero (granos o trigo).
2. Pruebe y compre productos locales disponibles
3. Compre granos alternativos como quinoa, arroz silvestre/integral, avena cortada o cebada

Comidas integrales: Encontrar alternativas más saludables a las comidas pre-empaquetadas puede ser complicado ya que a menudo son altas en grasa, sodio y tienen muchos conservantes y aditivos escondidos; cuando sea posible, cocine con alimentos frescos y enteros.

Alimentos Recomendados: Comidas enlatadas/en caja: chili, sopas, opciones vegetarianas y con carne, bajas en grasa, bajas en sodio

1. Busque por las opciones bajas/o sin sodio y bajas en grasa
2. Lea la etiqueta. Cuantos menos y más ingredientes identificables, mejor.
3. Busque las latas forradas sin BPA.

Justicia Alimentaria: “Food Justice” busca garantizar que los beneficios y riesgos de dónde, qué y cómo se cultivan, producen, transportan, distribuyen, acceden y consumen los alimentos se compartan de una manera justa. Representa una transformación del sistema alimentario actual, lo que incluye la eliminación de las disparidades y las desigualdades, y busca garantizar que cuidemos de nuestros vecinos y de nuestra tierra. La forma más básica de asegurarnos que los alimentos que cultivamos y la tierra que usamos sean tratados con respeto para garantizar su capacidad de cultivar grandes cantidades de alimentos. La cosecha de nuestra tierra es un regalo que debe compartirse el uno con el otro, no solo con unos pocos privilegiados.

Comida Enlatada Libre de BPA - ¿Qué es BPA? Bisfenol A (BPA), es un químico industrial utilizado para fabricar ciertos plásticos que se usan a menudo en las latas que almacenan alimentos y bebidas. El Programa Nacional de Toxicología (NTP) del HHS ha mostrado cierta preocupación sobre los posibles efectos del BPA sobre la salud del cerebro, el comportamiento y la próstata de fetos, bebés y niños.

Excelentes formas de minimizar la exposición al BPA

1. Busque productos sin BPA. La mayoría de las latas o botellas de aluminio están revestidas con BPA, las botellas/latas de acero no lo están.
2. Utilice productos alternativos. Use vidrio, porcelana o acero inoxidable para alimentos/líquidos calientes en lugar de plástico.
3. Reduzca la cantidad de latas. Reduzca el uso de alimentos enlatados ya que muchas latas están revestidas con resina que contiene BPA.

Opciones enlatadas sin BPA

Todos los productos enlatados: **Eden of Organic Beans & Native Forest / Native Factor**; Albacora: **Eco Fish Oregon's Choice, Oregon's Choice** (6 oz ligeramente salado), **Wild Planet** (y 5 oz barrilete), y **Vital Choice Seafood** (y salmón, sardinas, makarel); **Trader Joe's** (maíz, frijoles, pescado, aves de corral, carne de res), Willy Street Coop amplía el estado de BPA de otras marcas: <http://www.willystreet.coop/BPA>

Reducir el consumo de Sodio/Sal y Azúcar: comer menos sal y azúcar es una opción saludable. Una dieta alta en sodio puede aumentar el riesgo de presión arterial alta, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. La forma más saludable de comer fruta enlatada es eligiendo las conservas en su propio jugo o en agua, ya que el jarabe agrega calorías adicionales y azúcar, lo que hace que la fruta sea mucho menos saludable.

Consejos Rápidos para Reducir el Consumo de Azúcares

Lea las etiquetas de nutrición. Busque por frutas empacadas en jugo de fruta o sin azúcar agregado.

Alternativos para tomar en Consideración. Fruta congelada sin azúcar, fruta fresca, o aprenda a hacer su propia fruta en conserva. *Vea la lista de ingredientes.* Para frutas, jugo de fruta y algunas veces hasta del agua.

Vea las calorías. Las frutas en jugo espeso tienen más calorías.

Reducir el Consumo de Sal/Sodio

Escanea la etiqueta. Busque alimentos enlatados, en caja, congelados y preparados con menos de <300 mg de sodio por porción.

Reducir las Porciones. Las comidas altas en calorías son más altas en sodio. Busque opciones bajas en sal cuando coma fuera. *Productos Frescos.* La mayoría de los productos procesados tienen un alto contenido de sodio. Trate de condimentar los alimentos con hierbas, especias y cítricos. *Un llamado a la Acción.* Los consumidores tienen voz, pídeles a los productores a que reduzcan la cantidad de sal que lo ponen a los alimentos.

Equidad en Salud: *¿Qué es esto?* Es la equidad en las diferencias en la salud de la población derivada de condiciones económicas y sociales sistemáticas y evitables que son desiguales y, por lo tanto, inherentemente injustas. Estos sistemas desiguales son precipitados por los trabajos, las condiciones de trabajo, la educación, la vivienda, la inclusión social y la influencia política. Cuando los recursos de la sociedad son distribuidos de manera desigual por clase social o por raza, la salud también se distribuye desigualmente en esa área también. Las disparidades en los resultados de salud están bien documentadas entre las poblaciones minoritarias y las personas con bajos ingresos, por ejemplo:

- En Oregón, los Latinos tienen el más alto índice de obesidad y sobrepeso al 30.9% y 38.6% respectivamente y son cinco veces más propensos a morir prematuramente.
- La tasa de diabetes entre los Afro Americanos es del 13% versus el 6% entre los Blancos.