FEEDING WESTCHESTER

FOOD DATING GUIDE

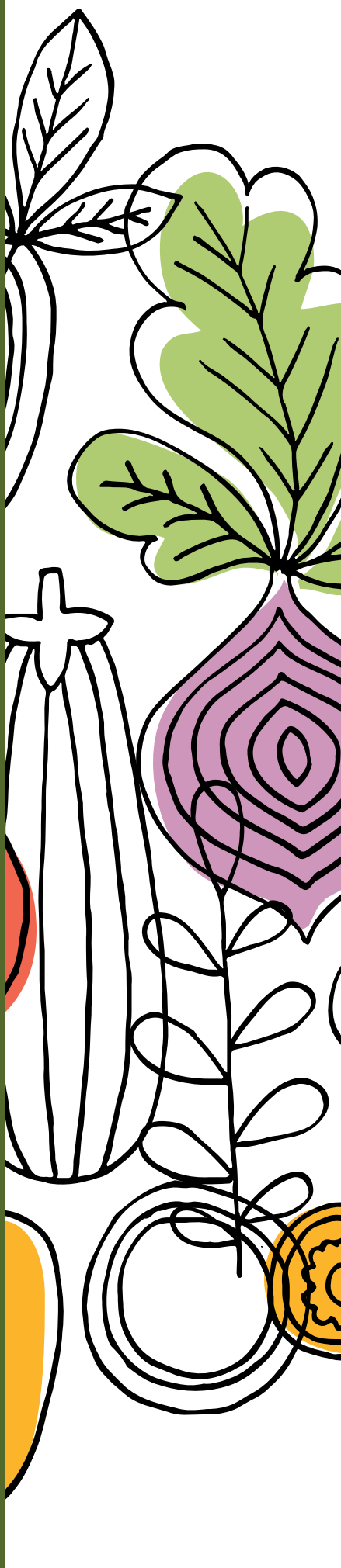
Con frecuencia, **Feeding Westchester** recibe alimentos que están cerca de la fecha indicada en el envase o que ya la excedieron. La mayoría de las veces, ¡los alimentos siguen siendo seguros para el consumo! Los productores de alimentos emplean diferentes términos y códigos de fechas para garantizar que los consumidores reciban sus productos con la máxima calidad. Una vez que un producto ha excedido la fecha indicada, puede que siga siendo de buena calidad y seguro para su consumo, por lo que muchos productores los donan a los bancos de alimentos cerca de esa fecha. El personal de Feeding Westchester supervisa estos alimentos para asegurarse de que su calidad siga siendo buena.

Esta guía explica los diferentes términos y códigos de fechas que se encuentran en los paquetes de alimentos. También se incluyen sugerencias sobre el plazo en el que es seguro consumir los alimentos después de las fechas impresas en el paquete, y un poco de información sobre Feeding Westchester y los servicios que ofrecemos.

Si tiene alguna pregunta sobre temas no incluidos en esta guía, llame a nuestra nutrióloga certificada, Monique Marshall, al 914-418-5208 o envíe un correo electrónico a mmarshall@feedingwestchester.org con su pregunta.

Determinaremos un plazo seguro para el producto en cuestión lo antes posible y lo añadiremos a las futuras versiones de la Guía de Fechado de Alimentos.

La siguiente guía contiene nuestras mejores sugerencias sobre el tiempo en que los alimentos son seguros para su consumo posterior a la fecha impresa. Estas fechas suponen condiciones óptimas de conservación y ausencia de daños. Si tiene dudas, ¡mejor tírelo!



Índice de contenidos

Interpretación de las fechas en los envases de los alimentos y medicamentos 4

Productos no perecederos 6

Productos refrigerados 10

Productos congelados 12

Frutas y verduras frescas 14

Programas de Feeding Westchester 16

Cómo planificar una colecta de alimentos exitosa 17

Los artículos más necesarios en una colecta de alimentos 19

Interpretación de las fechas en los envases de los alimentos y medicamentos

Muchos productos alimenticios pueden conservarse pasada su fecha si se gestionan adecuadamente. Entender los diferentes términos que aparecen en los envases de los alimentos puede ayudarle a decidir si un alimento sigue siendo seguro para consumo. A continuación, se explican algunos términos de fechas comunes:

Los productores de alimentos emplean diferentes códigos de fechas y términos para garantizar que los consumidores reciban sus productos con la mejor calidad.

Fecha de caducidad

Los únicos artículos que deben tener fecha de caducidad conforme a la ley federal son las fórmulas para bebés y los medicamentos; no distribuya ni consuma estos productos pasada la fecha de caducidad. Algunos estados requieren que los huevos tengan fecha de caducidad, pero todavía se pueden consumir de forma segura entre 3 y 5 semanas después de su fecha de caducidad.

Fecha límite de venta

Esta es la fecha para la que las tiendas deben haber vendido el alimento. El productor toma en cuenta que el artículo se almacenará en casa después de la fecha de venta. Como las tiendas no pueden vender los productos después de la fecha límite de venta, suelen donar los alimentos al acercarse dicha fecha. Si los alimentos se han almacenado correctamente, siguen siendo seguros para su consumo y su calidad es buena.

Fecha recomendada de consumo

Esta fecha es la recomendación del fabricante sobre el tiempo en que el alimento mantendrá su máxima calidad. Después de la fecha de consumo, el alimento sigue siendo seguro para comerlo, pero empezará a perder nutrientes poco a poco.

Fecha de envasado

Es la fecha en la que el producto fue envasado. Los productores usan esta fecha para hacer un seguimiento. Estos productos tienen una larga vida útil, son de buena calidad y se pueden consumir con seguridad pasada esta fecha (consulte la tabla por cada producto para tener referencias más detalladas).

Fecha preferente de consumo

Esta fecha indica cuándo un producto tendrá su mejor nivel de sabor o calidad. No es una fecha de compra o de seguridad.

Códigos de envasado

Estos códigos permiten a los productores rotar su inventario y localizar sus productos en caso de requerir retirarlos del mercado. Los códigos son una serie de letras y/o números y hacen referencia a la fecha de envasado del producto. Los códigos no están diseñados para que el consumidor los interprete como una fecha de "consumo preferente".

Productos no perecederos

Los productos no perecederos son alimentos que pueden almacenarse con seguridad en estantes, a temperatura ambiente. Aunque los productos no perecederos y los productos secos pueden consumirse con seguridad después de su fecha, siempre hay que revisar el envase de acuerdo con las siguientes indicaciones.

Consejos para almacenar alimentos enlatados y en caja:

Guarde las latas y las cajas a unas 6 pulgadas del suelo, ya sea en una plataforma o en un estante, y a 18 pulgadas de la pared para que el aire pueda circular.

Guarde los productos enlatados y en caja en un lugar limpio, seco y fresco.

Las temperaturas extremadamente altas (más de 100 °F) y bajas (menos de 30 °F) pueden dañar los productos enlatados y acortar su vida útil.

Renueve su inventario: ¡que lo primero en entrar sea lo primero en salir! Distribuya o utilice los productos más antiguos antes que los más nuevos.

No consuma alimentos de latas, frascos o bolsas si:

Gotean o están manchados

Se hinchan

Están oxidados

Tienen muchas abolladuras, arrugas o pinchazos

El envase está agrietado o roto

Emiten un olor desagradable

Los sellos de seguridad están rotos o ausentes

Las tapas están sueltas o ausentes

Alimentos con cambios de color u olor: *¡nunca pruebe alimentos sospechosos!*

No consuma alimentos de cajas si:

La bolsa interna está rota o tiene fisuras

Hay objetos mohosos o extraños en el interior

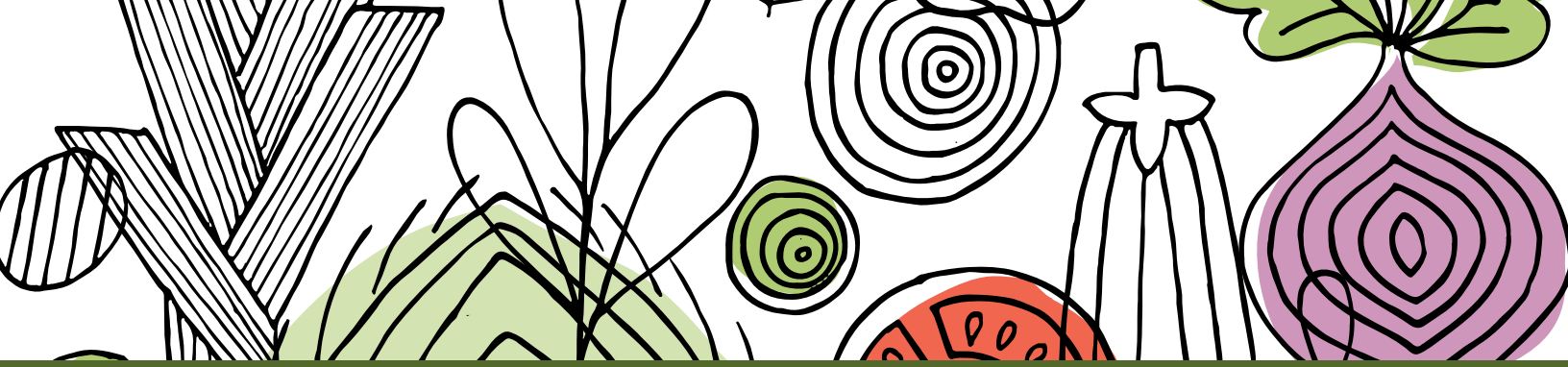
Los sellos están rotos

Caja sin bolsa interna:

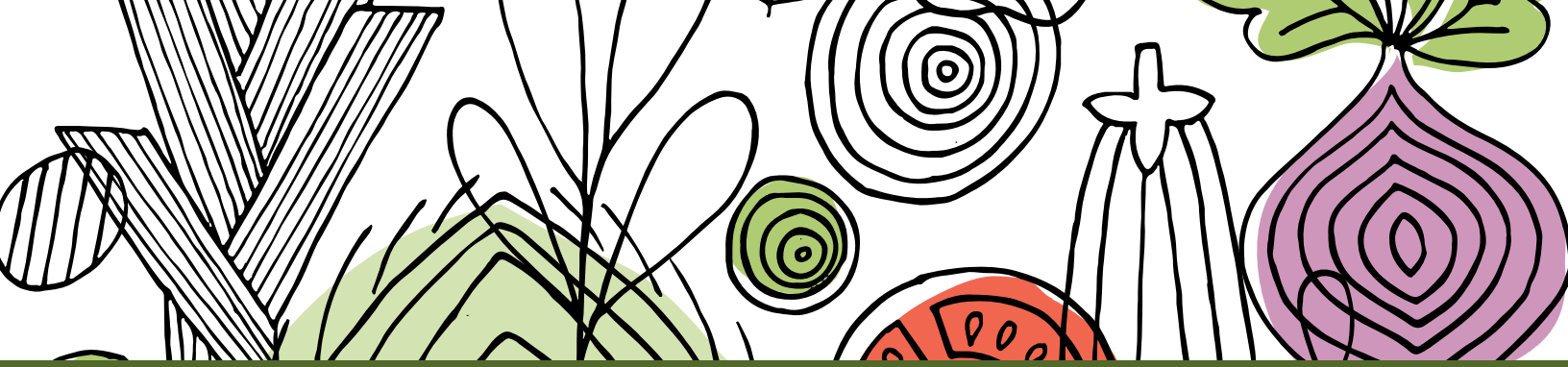
Está abierta o rota

Tiene insectos vivos o muertos, telarañas o excrementos en el interior

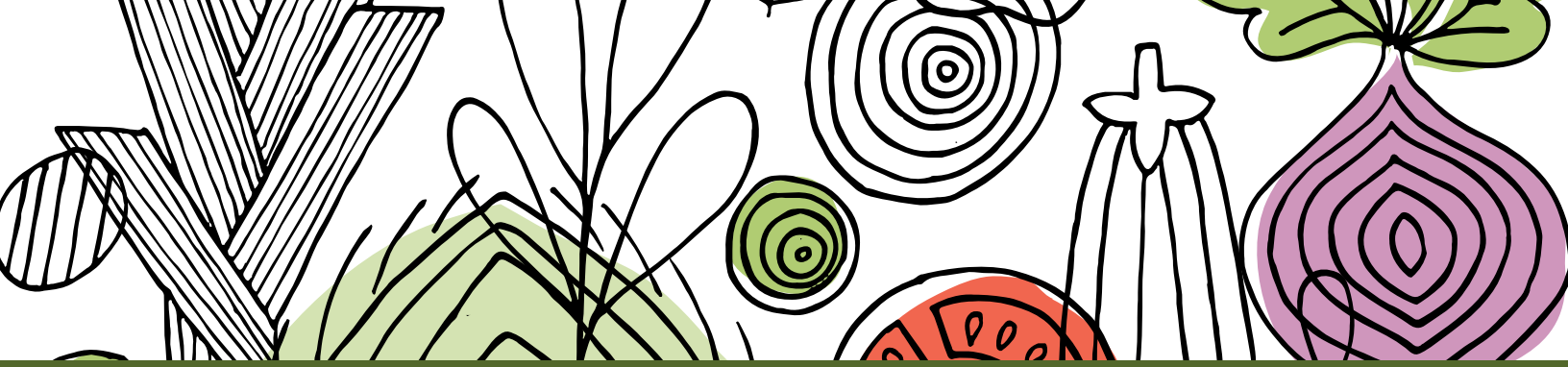
Está manchada o mojada



Productos no perecederos	Vida útil después de la fecha indicada
Fórmula/Alimentos para bebés	
Cereales, alimentos y fórmula	No consumir después de la fecha de caducidad indicada en el envase
Bebidas/Mezclas	
Bebidas carbonatadas	6 meses
Café (molido o entero)	1 año
Café (instantáneo)	1 año
Crema en polvo para café	2 años
Bebida de chocolate caliente	1 año
Jugo (embotellado o enlatado)	1 año
Leche (evaporada, condensada de larga vida útil)	1 año
Leche en polvo	3-5 años
Suplementos alimenticios	No consumir después de la fecha de caducidad indicada en el envase
Leche de arroz, leche de soya	6 meses
Té	3 años
Agua (embotellada para su comercialización)	El agua embotellada puede conservarse indefinidamente, pero su sabor puede verse afectado por las condiciones de almacenamiento. Asegúrese de guardarla en un lugar fresco y seco, lejos de la luz solar directa y de sustancias tóxicas
Alimentos enlatados	
ALIMENTOS DE ALTA ACIDEZ	
Fruta (incluyendo puré de manzana y jugos)	18 meses
Pepinillos, chucrut	18 meses
Frijoles cocidos con mostaza y vinagre	18 meses
Frijoles refritos	18 meses
Tomates, salsas de tomate y sopas	18 meses
ALIMENTOS DE BAJA ACIDEZ	
Salsa, sopas/caldos (sin base de tomate)	4 años
Pasta, estofados y salsas de crema	4 años
Verduras (excepto tomates)	4 años
Pescados y carnes	4 años



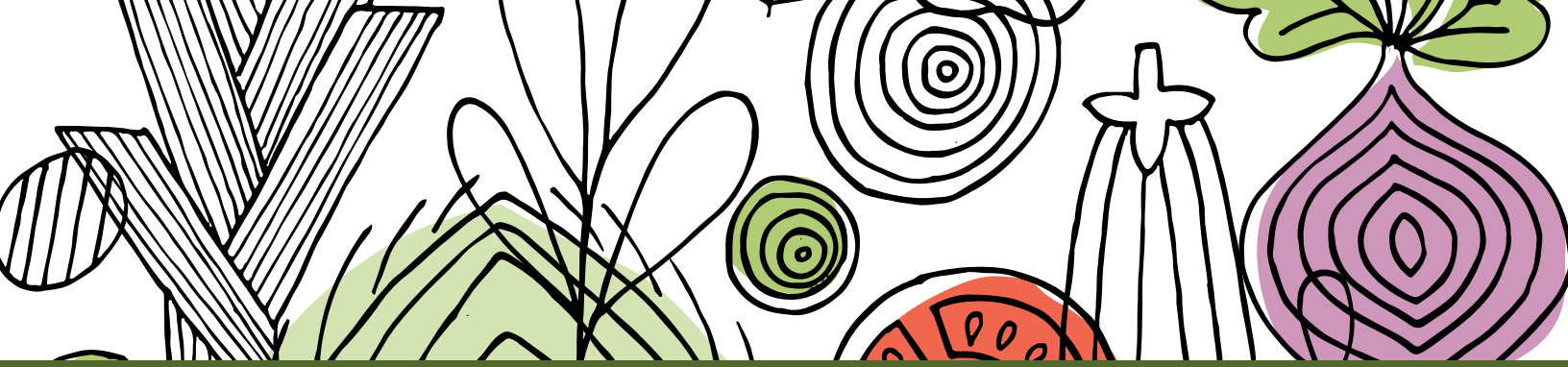
Productos no perecederos (cont.)	**Vida útil después de la fecha indicada**
Condimentos/Salsas/Jarabes	
Barbeque	1 año
Glaseados	1 año
Miel, melaza, jarabes (de chocolate, de maíz, para panqueques)	2 años
Mermeladas, jaleas y conservas	18 meses
Cátsup, salsa de coctel, salsa de chile, salsa	1 año
Mayonesa	6 meses
Mostaza	2 años
Aceitunas	1 año
Pepinillos	1 año
Aderezos para ensaladas	1 año
Salsa de soya, salsa teriyaki	3 años
Vinagre	2 años
Salsa inglesa	1 año



Productos no perecederos (cont.)	**Vida útil después de la fecha indicada**
Productos secos	
Mezclas para hornear (mezcla para pasteles o panqueques)	1 año
Polvo para hornear	3 años
Bicarbonato de sodio	18 meses
Barras (por ejemplo, de granola, de proteínas, de cereales)	1 año
Frijoles y lentejas, secos	2 años
Cubitos de consomé	2 años
Pan, pasteles (preparados con fines comerciales)	5 días

** Los panes y pasteles congelados pueden conservarse indefinidamente siempre que los alimentos permanezcan congelados. Una vez descongelados, pueden guardarse en el refrigerador durante 5 días.*

Caramelos	1 año
Cereal (caliente o frío)	1 año
Galletas	6 meses
Harina de maíz	1 año
Galletas saladas, pretzels	9 meses
Harina	6 meses (de trigo integral), 1 año (blanca)
Fruta deshidratada	6 meses
Mezcla de macarrones con queso	1 año
Frutos secos (frasco o lata)	1 año
Aceites de nueces	6 meses



Productos no perecederos (cont.)	**Vida útil después de la fecha indicada**
Productos secos (cont.)	
Aceites (de oliva, vegetal y de canola)	1 año
Aceites en aerosol (p. ej., PAM)	2 años
Pasta seca	2 años
Mantequilla de maní	2 años
Palomitas de maíz, en granos	2 años
Palomitas de maíz, preparadas y embolsadas	3 meses
Palomitas de maíz, paquetes para microondas	1 año
Papas fritas	2 meses
Papas (puré, hojuelas instantáneas)	1 año
Quinoa seca	3 años
Arroz integral	1 año
Arroz blanco	2 años
Especias	3 años
Azúcar	2 años (después de abierta)
Pasteles para tostar	1 año
Tortillas/Wraps	3 meses

Los productos liofilizados son un tipo de alimento no perecedero que puede durar años. La liofilización consiste en congelar un alimento y extraerle el agua con una bomba de vacío. De este modo, la mayoría de los alimentos liofilizados son ligeros, fáciles de preparar y pueden durar muchos años (¡hasta 25 años!). Además, los alimentos liofilizados suelen mantener su sabor y textura originales, así como la misma cantidad de nutrientes.

Consejos para almacenar alimentos liofilizados:

- Para disfrutar de la mejor calidad, consulte la fecha de caducidad o de consumo preferente en el envase del fabricante
- Mantenga los alimentos liofilizados en un ambiente fresco y seco
- Revise los alimentos antes de comerlos. Verifique si hay mal olor, moho u otros indicios de mala calidad. Compruebe también si el envase tiene abolladuras, agujeros o algún daño.

Productos refrigerados

Consejos para almacenar los alimentos refrigerados

Mantenga todos los alimentos refrigerados a una temperatura igual o inferior a 41 °F hasta el momento de consumirlos o distribuirlos.

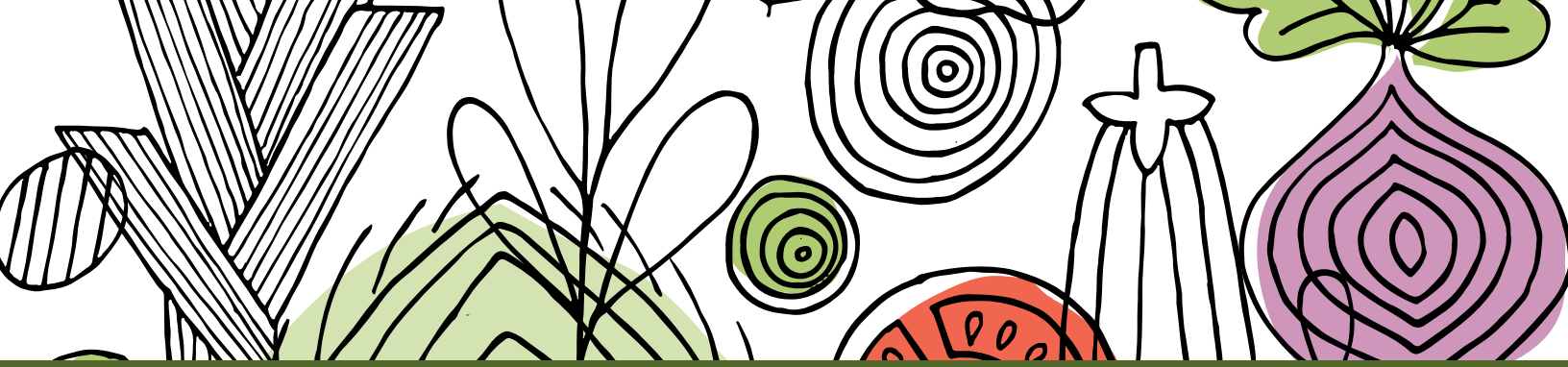
Deje espacio para que el aire circule entre todos los artículos del refrigerador.

Mantenga las carnes, aves o pescados crudos en el estante inferior y los alimentos listos para consumir en el estante superior para evitar la peligrosa contaminación cruzada por goteo.

Rote el inventario para que los alimentos más antiguos se distribuyan primero.

Puede consumir con seguridad la mayoría de las sobras caseras durante un máximo de 7 días, siempre que se conserven a 41 °F o menos.

Cuando compre o reciba alimentos preparados que no aparezcan en esta tabla, asegúrese de que el producto ha sido debidamente refrigerado y respete la fecha de caducidad del envase.



Productos refrigerados	Tiempo de refrigeración seguro después de la fecha indicada
Lechuga en bolsa	3 días
Germen de soya, en bolsa	7 días
Mantequilla	2 meses
Suero de leche	2 semanas
Queso (requesón, ricotta, blando, queso crema)	2 semanas
Queso duro	6 meses
Queso (rallado o en rebanadas)	1 mes
Queso vegano	4 meses
Crema para café (líquida, refrigerada)	3 semanas
Crema (half & half, entera, light)	1 semana
Carnes frías	5 días
Postres	4 días
Salsas, mezclas	5 días
Masa, pasta de hojaldre	Fecha de caducidad en el envase
Huevos con cáscara	3-5 semanas
Huevos pasteurizados; reales o sustitutos líquidos	7 días
Fruta cortada	4 días
Guacamole	4 días
Hot Dogs	2 semanas
Hummus	1 semana
Jugo fresco	5 días
Margarina	6 meses
Carne, aves, carne molida, puerco, pescado, mariscos, venado	Respete la "fecha de caducidad" o cocine/congele dentro de los 1 a 3 días siguientes a la "fecha de venta"
Leche	1 semana
Alternativas a la leche (soya, almendra, arroz)	10 días
Pasta fresca	2 días
Pudín, comprado refrigerado	2 días
Ensaladas preparadas (macarrones, huevo, atún, etc.)	2 días
Crema ácida	3 semanas
Tofu	1 semana
Crema batida en aerosol	1 mes
Yogur	2 semanas

Productos congelados

La mayoría de los alimentos pueden conservarse indefinidamente si permanecen congelados constantemente a 0 °F o menos, aunque la calidad puede deteriorarse poco a poco con el tiempo.

Consejos para almacenar los alimentos congelados

Mantenga todos los alimentos congelados a una temperatura igual o inferior a 0° F hasta su distribución. Deje la carne, las aves y los mariscos en su envase original cuando los distribuya. No es seguro abrir y reenvasar estos alimentos.

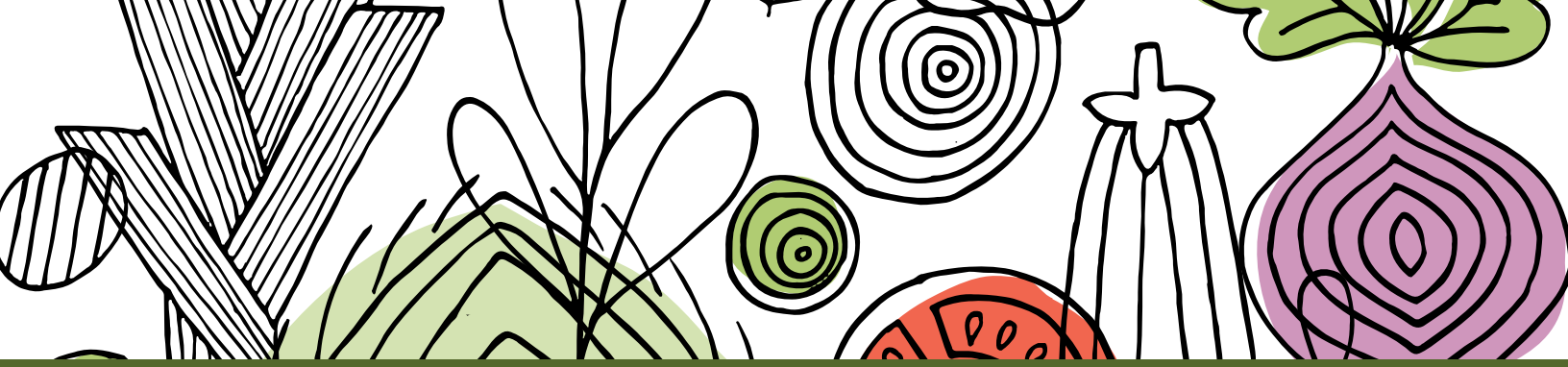
No acepte alimentos congelados que tengan cristales de hielo o líquidos congelados; esto indica que el alimento se descongeló previamente y se volvió a congelar. Las quemaduras por congelación no hacen que los alimentos sean inseguros: son manchas curtidas de color café grisáceo y solo indican que el aire entró en contacto con los alimentos.

Toda la carne de Feeding Westchester se distribuye congelada. La carne no debe descongelarse y volver a congelarse. Una vez descongelada la carne, úsela de acuerdo con la información de la siguiente tabla.

La mayoría de los alimentos pueden congelarse indefinidamente, pero algunos no se congelan bien. Entre estos alimentos se encuentran la mayonesa, la salsa cremosa, el yogur, el queso, la crema ácida, la leche y la lechuga. La carne y las aves crudas mantendrán su calidad durante más tiempo si se les congela que la carne y las aves ya cocinadas, ya que la humedad se pierde durante la cocción.

Los artículos que no deben congelarse son los alimentos enlatados, los huevos y las latas con aerosol.

Descongelación segura: ¡Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente! Las bacterias crecen rápidamente a temperatura ambiente y pueden hacer que los alimentos sean peligrosos si se consumen. Puede descongelar los alimentos de forma segura en el refrigerador, en agua fría y en el microondas.



Productos congelados	Tiempo recomendado para almacenar los productos congelados en el refrigerador
Tocino, jamón, fiambre, salchichas, pepperoni (sin abrir)	2 semanas
Postres	1 semana
Comidas preparadas	1 semana
Masa, pan y rosquillas	1 semana
Frutas y jugos concentrados	1 semana
Carnes y pescados cocidos	4 días
Carnes y pescados crudos	2 días
Sustitutos de carne a base de soya	4 días
Verduras	4 días
Waffles y panqueques	1 semana

Frutas y verduras frescas

Consejos para almacenar las frutas y verduras frescas

La mayoría de las frutas y verduras mantienen su mejor calidad cuando se conservan refrigeradas. Sin embargo, hay algunas excepciones.

Los tomates saben mejor si se dejan a temperatura ambiente. Guardarlos en frío puede hacer que se vuelvan blandos y harinosos. Sin embargo, una vez cortados los tomates, refrigérelos y guárdelos en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre para conservarlos.

Las bananas no deben ser refrigeradas a menos que estén completamente maduras, y luego deben ser consumidas en 1 o 2 días. La refrigeración hará que la cáscara de la banana se ponga negra, pero la fruta no madurará mientras esté fría.

Las manzanas, los aguacates, los mangos y las frutas con hueso (ciruelas, duraznos, etc.) que no estén maduros deben estar a temperatura ambiente hasta que lo estén, pero deben refrigerarse una vez maduros.

Las verduras duras, como las cebollas, los ajos, las papas, los camotes y las calabazas de invierno, deben guardarse en lugares frescos y oscuros, fuera del refrigerador. ¡Guarde las papas y las cebollas por separado! Las cebollas liberan un gas que puede acelerar la germinación de las papas.

Nunca guarde las frutas y verduras debajo de la carne o el pescado en el refrigerador. Si tiene frutas o verduras que están a punto de echarse a perder, ¡use su creatividad!

Las bananas maduras son perfectas para el pan de banana, las manzanas se pueden hacer puré de manzana y los tomates se pueden usar para hacer salsa de tomate.

Almacenamiento de frutas y verduras

Refrigerador

Manzanas (>7 días)*
Albaricoques*
Melones*
Higos*
Melón verde*

(Sin lavar y en una sola capa)
Zarzamoras
Arándanos
Frambuesas
Fresas

(Sin lavar y en una bolsa de plástico)
Brócoli
Zanahorias
Coliflor
Cebollines
Lechuga

(Guardar en una bolsa de papel)
Champiñones
Okra

Alcachofas
Espárragos
Remolacha
Pimientos
Coles de Bruselas
Coles
Apio
Cerezas
Pepinos
Uvas
Habichuelas verdes
Hierbas (excepto la albahaca)
Col rizada
Frijoles de Lima
Verduras de hoja verde
Puerros
Espinacas
Brotes
Calabaza de verano
Calabaza amarilla
Calabacín

Encimera

Manzanas (>7 días)*
Bananas*
Frutas cítricas*
Tomates*

Albahaca
Pepinos
Berenjenas
Ajo
Jengibre
Toronjas
Jicamas
Limones
Limas
Mangos
Naranjas
Papayas
Caquis
Piñas
Plátanos
Granadas
Sandías

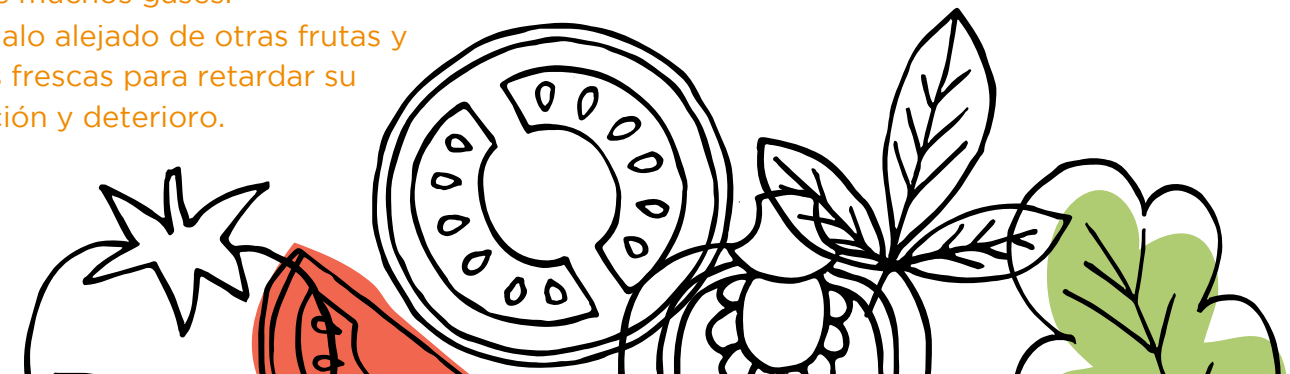
Lugar fresco y seco

Calabaza bellota
Calabaza amarilla
Papas
Calabaza de invierno
Calabazas
Cebollas
Camotes
Calabaza espagueti

Encimera/Refigerador

Aguacates*
Nectarinas*
Ciruelas*
Peras*
Duraznos*

*Produce muchos gases:
Manténgalo alejado de otras frutas y verduras frescas para retardar su maduración y deterioro.



Tiempo y temperatura

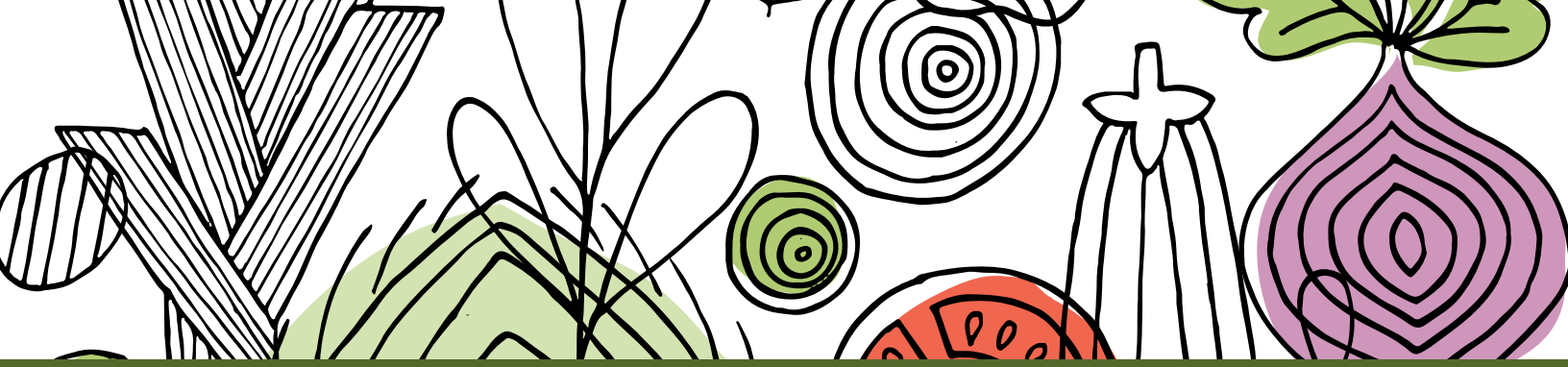
Supervisar la temperatura de los alimentos es también importante para conservarlos. En general, hay que mantener calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. Dejar los alimentos fuera durante demasiado tiempo o no mantener la temperatura adecuada puede dar oportunidad a las bacterias y otros patógenos de alcanzar niveles peligrosos y aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.
La "Zona de Peligro" es el rango de temperatura (de 40 °F a 140 °F) en el que las bacterias crecen muy rápido. Es importante mantener los alimentos fuera de este rango de temperatura. Una forma de hacerlo es cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna mínima segura.

Consejos para supervisar el tiempo y la temperatura:

- El color de los alimentos no es un indicador confiable de su seguridad o de su estado de cocción; utilice un termómetro para medir la temperatura interna de los alimentos antes de comerlos.
- Cuando utilice un termómetro para verificar la temperatura de los alimentos cocinados, introduzca la aguja del termómetro en la parte más gruesa del alimento. Evite tocar el hueso o la grasa. Revise la temperatura en varios lugares para asegurarse de que los alimentos estén cocidos a temperaturas mínimas seguras.
- Limpie y desinfecte sus termómetros de alimentos antes y después de cada uso.

A continuación, se indican las temperaturas internas mínimas seguras recomendadas por el USDA:

Alimento	Temperatura interna (°F)
Todas las aves, incluyendo el pollo, el pavo y el pato entero o molido	165 °F
Carnes, pescados, aves o pastas rellenos	165 °F
Sobras y guisos	165 °F
Platos de huevo (por ejemplo, quiche y frittata)	160 °F
Carne molida: incluye carne de res, cerdo y otras carnes, así como pescado y mariscos molidos	160 °F
Pescado, mariscos y crustáceos	145 °F
Carne de res, cerdo, ternera y cordero (asados, filetes y chuletas)	145 °F - Deje reposar durante 3 minutos



Recursos adicionales sobre la seguridad de los alimentos

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

https://www.cdc.gov/foodsafety/

Aplicación FoodKeeper

https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app

Desarrollada por el Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA, en colaboración con la Universidad de Cornell y el Instituto de Comercialización de Alimentos. La aplicación ofrece recomendaciones de almacenamiento específicas para una variedad de alimentos que se pueden buscar o consultar en una lista.

FoodSafety.gov

www.foodsafety.gov
Información sobre seguridad de los alimentos facilitada por nuestro gobierno, incluyendo productos retirados del mercado y consejos.

USDA – Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria (FSIS)

https://www.fsis.usda.gov/

Programas de Feeding Westchester

Alimentos para los niños

Los niños en edad escolar no siempre tienen acceso a alimentos mientras están fuera de la escuela. Nuestro programa de alimentación infantil atiende esta necesidad al proporcionar alimentos no perecederos a los niños que reúnen los requisitos para recibir almuerzos gratuitos o con descuento dentro de las zonas más necesitadas del condado de Westchester. Los niños reciben alimentos no perecederos en bolsas de distribución, en despensas escolares y en nuestra despensa móvil.

Green Thumb

El programa Green Thumb se dedica a ampliar el acceso a las frutas y verduras frescas para todos. Junto con nuestras organizaciones asociadas, Feeding Westchester distribuye un total anual de 1,5 millones de libras de frutas y verduras frescas, de temporada y de la mejor calidad, así como información nutricional a nuestros vecinos necesitados.

Fresh Market

El Fresh Market es nuestro "puesto agrícola móvil", el cual lleva un mínimo de 10 000 libras de productos frescos y nutritivos a lugares designados del condado de Westchester.

Programa de alimentos para adultos mayores

Nuestro programa de nutrición para adultos mayores ayuda a entregar mensualmente alimentos sanos y nutritivos a las personas mayores del condado de Westchester.

Apoyo SNAP

En Feeding Westchester contamos con un coordinador y experto en SNAP, quien ayuda a reducir el hambre en nuestro condado ayudando a las personas mayores y discapacitadas a registrarse para recibir los beneficios de SNAP.

Despensa móvil de alimentos

Nuestro camión refrigerado de 26 pies lleva un "mercado sobre ruedas" a las comunidades desatendidas que no tienen acceso a alimentos frescos como carne, productos lácteos, frutas y verduras. Así podemos entregar alimentos nutritivos directamente a quienes los necesitan, en un horario flexible.

RX Pantry

Feeding Westchester, en colaboración con los centros de salud locales, incluyendo hospitales y clínicas, trabaja para distribuir alimentos a los miembros de la comunidad con bajos ingresos e inseguridad alimenticia. Gracias a un mejor acceso a los alimentos, a la atención clínica específica y a otros recursos comunitarios, RX Pantries ayuda a erradicar las barreras que impiden mejorar la salud y el bienestar.

Programas de educación nutricional

Feeding Westchester cuenta con nutriólogos que pueden ofrecer información general sobre nutrición, así como acceso a recursos. Nuestros nutriólogos también trabajan directamente con nuestros socios de la comunidad y los programas de alimentos para ofrecer talleres prácticos de educación nutricional y demostraciones de cocina.

¡Para obtener más información sobre nuestros programas, llame a Feeding Westchester al 914-923-1100!

Cómo planificar una colecta de alimentos exitosa

Primero: ¡Preparados!

1. **Forme un equipo de colecta de alimentos**
   Elija una persona que sea responsable de mantener contacto con nosotros.

2. **Determine el tipo de colecta de alimentos**
   Lea la siguiente página o visite feedingwestchester.org.

3. **Defina su calendario de trabajo**
   ¡Determine las fechas en las que comenzará y terminará su colecta de alimentos, y luego avísenos!

Segundo: ¡Listos!

4. **Defina el lugar de la colecta**
   Asegúrese de no colocar ni almacenar alimentos en el suelo.

5. **Junte contenedores resistentes para la colecta (Las cajas de papel para fotocopias funcionan bien)**
   También puede llamar para acordar una hora para pasar a recoger los contenedores con nosotros.

6. **Etiquete las cajas con la información de la colecta de alimentos (volantes, etc.)**

7. **Promueva su colecta de alimentos**
   Ponga carteles, reparta folletos, envíe correos electrónicos, publique en Facebook, distribuya bolsas a los participantes para que las lleven a la tienda, organice una competencia para ver qué grupo dona más alimentos, organice un evento en el que la donación de alimentos sea el costo de la entrada, planifique un día especial para la donación de un artículo en particular (por ejemplo, la fruta enlatada los martes).

8. **Considere incluir una opción de donación de dinero**
   Solicite donaciones en efectivo, con cheques o por Internet en nuestra página web (e indique a qué colecta de alimentos corresponde). ¡Recuerde que por cada dólar donado, podemos conseguir 4 dólares en alimentos!

9. **Comparta nuestro sitio web y nuestra página de Facebook con los participantes**

10. **Considere otros proyectos de voluntariado**
    Asegúrese de haber creado un perfil de voluntario en línea en feedingwestchester.org.

¡Vamos!

11. **Póngase en contacto con nosotros antes de que termine la colecta de alimentos para acordar la entrega**
    Horario de entrega de alimentos:
    Lunes a viernes (8 a.m. - 3 p.m.)
    Le entregaremos un recibo y una carta de agradecimiento por el total de libras recaudadas. ¡Asegúrese de dar a conocer sus resultados para que los participantes tengan la satisfacción de haber hecho un buen trabajo!

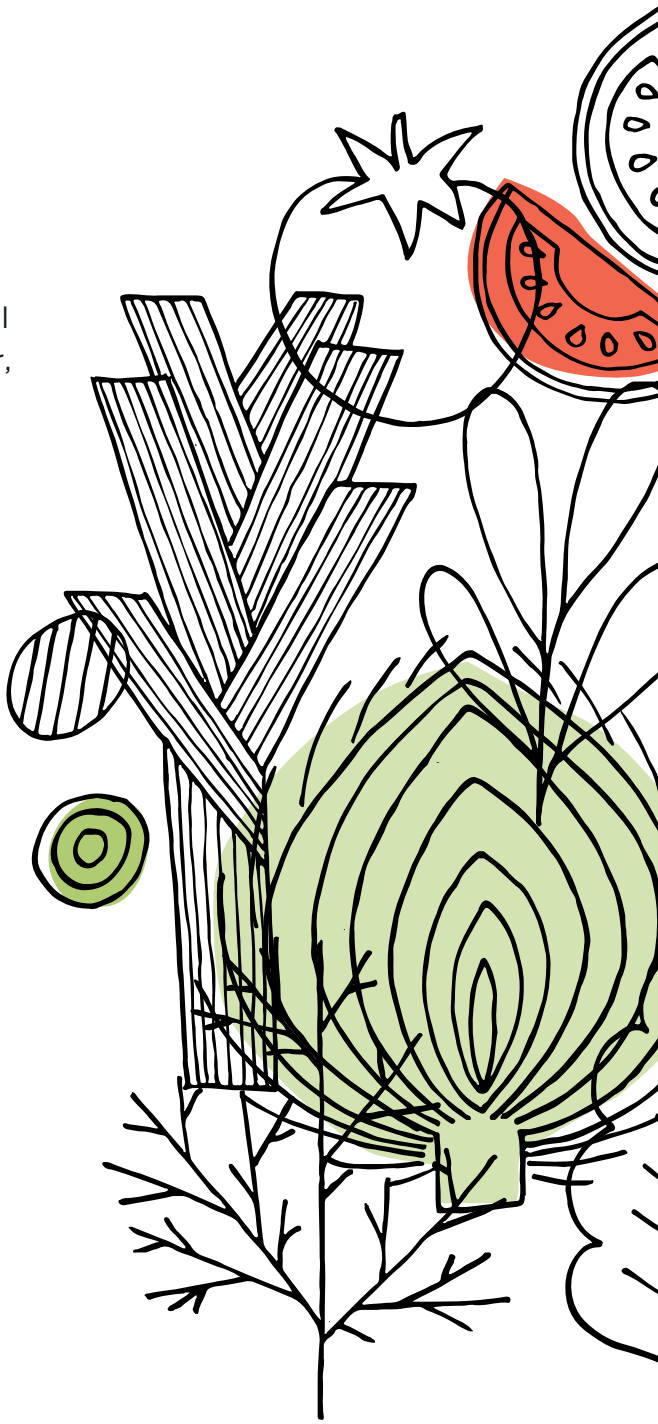
12. **¡Evalúe el evento y fije una fecha para el próximo año!**

Los artículos más necesarios en una colecta de alimentos

Frijoles (enlatados o secos)
Cereales (integrales)
Carne/pescado en lata
Leche (de larga vida útil)
Comidas enlatadas (bajas en sodio)
Verduras enlatadas (bajas en sodio)
Fruta enlatada o seca
Mantequilla de maní
Pasta y arroz

Usted puede ayudar a mejorar la salud de sus vecinos. Al elegir los artículos para la colecta de alimentos, por favor, busque las etiquetas que digan:

* Bajo en sodio
* Sin azúcar añadida
* Sin sal añadida
* 100% jugo de fruta
* Sin sal añadida
* Sin endulzante
* Reducido en sodio
* Granos enteros

¿Le interesa ser voluntario?

Visite nuestro sitio web feedingwestchester.org.