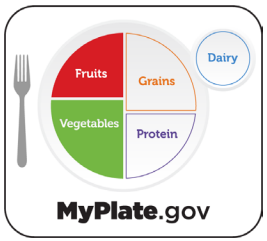
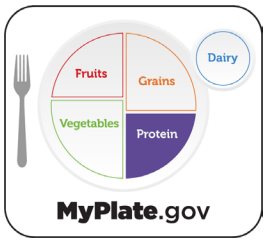
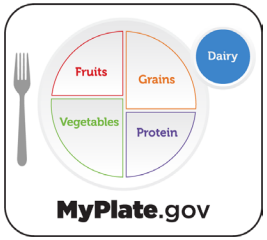
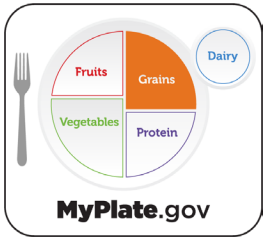
Guía de Paquete de Despensa para 5 Días

Esta guía es para un paquete de despensa que proporciona 15 comidas (3 comidas por día durante 5 días) y asegura que cada una cumpla con las directrices de MyPlate de USDA: dos porciones de verduras/frutas y una porción, cada una, de proteína/lácteos y granos.

Grupo de alimentos	¿Qué equivale a un punto? Los siguientes elementos equivalen a un puntosalvo que se especifique lo contrario.	Número mínimo de puntos por tamaño de hogar	
Vegetales & Frutas  ***MyPlate* recomienda:** 6 porciones/persona/día **1 punto = 4 porciones**	*Salsa de espagueti, Verduras enlatadas, 15 oz.* *Verduras congeladas, 16 oz.* *Hojuelas de papas, 13-16 oz.* *Fruta seca, 15 oz.* *Fruta enlatada, 15 oz.* *Fruta congelada, 12-16 oz.* *4 piezas, 1 cabeza, 1 manojo o 1 lb. de productos frescos* *Jugo 100% de frutas o verduras, 46-48 oz.* **Limite el jugo a un envase por hogar*	1 Persona	8 Puntos
		2 Personas	15 Puntos
		3 Personas	23 Puntos
		4 Personas	30 Puntos
		5 Personas	38 Puntos
		6 Personas	45 Puntos
Proteínas **Carne y de origen vegetal**  ***MyPlate* recomienda:** 50 g. de proteína/persona/día en total de todas las fuentes **1 punto = 4 porciones**	Frijoles enlatados, 15 oz. Frijoles secos y lentejas, 1 lb. Mantequilla de maní, 16 oz. = 2 puntos Nueces/Semillas, (al menos 5 g. de proteína por porción de 1 oz.) Tofu, 12-16 oz. Estofado de carne enlatado, Espagueti con albóndigas, Chili, Ravioli o Lasaña, 4 latas de 15 oz., (al menos 7 g. de proteína por porción) Estofado de carne, 2 bolsas de 24 oz. Estofado de carne, Chili de pollo, 4 bolsas de 7 oz. 1 docena de huevos = 2 puntos Carne congelada, Pescado, Aves, 16 oz. (1 lb.) Pollo, Atún, Salmón, 2 latas o bolsas de 5 oz. Carne de res y cerdo enlatada, 24 oz. = 3 puntos Hamburguesas vegetarianas, paquete de 4 (al menos 7 g. de proteína por porción)	1 Persona	5 Puntos
		2 Personas	10 Puntos
		3 Personas	15 Puntos
		4 Personas	20 Puntos
		5 Personas	25 Puntos
		6 Personas	30 Puntos

Grupo de alimentos	¿Qué equivale a un punto? Los siguientes elementos equivalen a un puntosalvo que se especifique lo contrario.	Número mínimo de puntos por tamaño de hogar	
Lácteos *Oferta según disponibilidad del product*  ***MyPlate* recomienda:** 3 tazas/persona/día **1 punto = ~4 tazas**	Leche líquida, 32 oz./1 qt. Leche de soya enriquecida, 32 oz./1 qt. Sobre de leche en polvo, 3.2 oz. Sustitutos de leche enriquecidos, 32 oz./1 qt. Leche líquida/Cupón por 1 galón = 2 puntos Yogures, 4x 5-6 oz. cada uno Queso cottage, 16 oz. Queso, 8 oz. (no “alimentos a base de queso”) = 1 punto	**1 Persona**	**3 Puntos**
		2 Personas	**5 Puntos**
		3 Personas	**8 Puntos**
		4 Personas	**10 Puntos**
		5 Personas	**13 Puntos**
		6 Personas	**15 Puntos**
Granos  ***MyPlate* recomienda:** 6 porciones/persona/día en total de todas las fuentes **1 punto = ~4 porciones**	Un Pan = 2 puntos Panecillos o Bagels, cantidad de 6 Tortillas, cantidad de 6 -o- 1 paquete Macarrones con queso, Mezcla de arroz o pasta, 2 cajas de 6-8 oz. Adobo para hamburguesa o atún (Hamburger Helper, Tuna Helper) Arroz, 16 oz. = 3 puntos Pasta, 8 oz. = 2 puntos Cereal caliente (Avena, Sémola, etc.), 18 oz. = 3 puntos Paquetes de avena, 8-10 de 1 oz. cada uno = 2 puntos Cereal frío, 12-16 oz. = 2 puntos Quinoa, 16 oz. = 3 puntos Mezclas para panqueques, pan, muffins, 16 oz. = 3 puntos	**1 Persona**	**8 Puntos**
		2 Personas	**15 Puntos**
		3 Personas	**25 Puntos**
		4 Personas	**30 Puntos**
		5 Personas	**40 Puntos**
		6 Personas	**45 Puntos**

Notas:

- Condimentos, encurtidos, aceitunas, salsa de arándanos, mermelada, etc., no pueden contarse como vegetales o frutas en el paquete de despensa.
- Los puntos son una guía para ayudar a cumplir con el paquete de comidas mínimo de 5 días requerido por HPNAP.
- Las despensas pueden aumentar la cantidad de puntos disponibles, pero no pueden ofrecer menos del mínimo.
- Las despensas pueden aumentar la cantidad de puntos disponibles, pero no pueden ofrecer menos del mínimo.
- **Recuerda: los puntos deben ofrecerse, pero los vecinos no tienen que tomar alimentos que no usarán o no pueden comer.**
- Los puntos asignados a los alimentos pueden reducirse para aumentar la disponibilidad para los vecinos.
- Usa las “Porciones por Envase” en la etiqueta de información nutricional como guía para asignar valores de puntos.