

Coma bien, viva mejor



Guía de recursos alimentarios locales y nutrición en el centro de Virginia

Elaborada por
el Equipo de Salud de la Población del
Distrito de Salud de Piedmont



Acerca de esta guía

La inseguridad alimentaria es un problema cada vez mayor en todo el Distrito de Salud de Piedmont. Se debe principalmente a la pobreza y se agrava por el acceso limitado a alimentos saludables, la reducción de los beneficios de SNAP y la existencia de desiertos alimentarios. La evaluación de necesidades de salud comunitaria del área de Farmville 2024-2027, realizada por Centra, ubicó la inseguridad alimentaria en el tercer lugar entre 19 prioridades, y el 59% de los encuestados dijo que el acceso a alimentos saludables es un factor importante que afecta la salud.

Ante esta situación, el Distrito de Salud de Piedmont se asoció con Centra para crear una coalición alimentaria que responda a esta necesidad. Representantes de organizaciones locales de asistencia alimentaria —entre ellas FACES, Crewe Cares, Community Resource Services, Total Life Center of Southside Virginia, Amelia County Food Pantry, Delma's Pantry, Piedmont Senior Resources y Corner Stone Focus— se reúnen cada mes con el personal del Distrito de Salud de Piedmont para buscar maneras de mejorar el acceso a los alimentos y apoyar a las familias de la comunidad. Esta guía de recursos alimentarios es fruto del trabajo de dicha coalición.

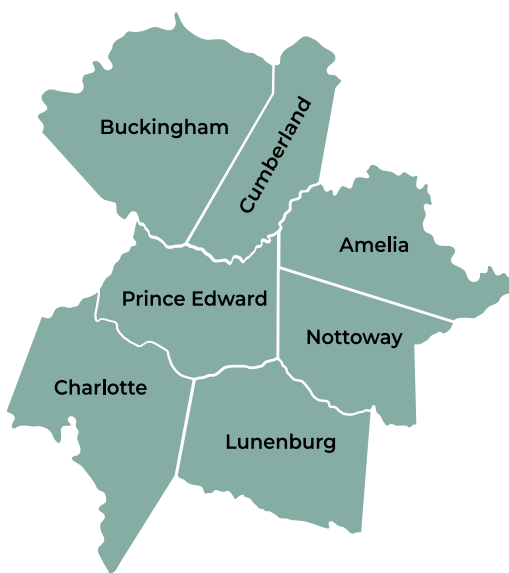
El Distrito de Salud de Piedmont agradece la dedicación de estas organizaciones, que no solo proporcionan alimentos a quienes los necesitan, sino que también colaboran entre sí para reducir la inseguridad alimentaria en nuestra región. Si tiene preguntas sobre la información de esta guía o necesita otro tipo de ayuda que podamos ofrecerle, comuníquese con nosotros al (434) 392-3984 (ext. 137) o escriba a PiedmontInfo@vdh.virginia.gov.



Prince Edward Cannery & Commercial Kitchen es una planta local de envasado y procesamiento. Permite a los agricultores y a los negocios de alimentos conservar la cosecha y preparar alimentos para almacenarlos a largo plazo. Quincy Handy, especialista local de participación comunitaria de VDH, ayudó en el Día del Guiso de Venado. El evento fue todo un éxito gracias a colaboradores como New Life Church, el condado de Prince Edward y FACES.



El Equipo de Salud de la Población del Distrito de Salud de Piedmont trabajó con colaboradores de la comunidad en la preparación y el enlatado de cientos de porciones de guiso de venado para las despensas de alimentos locales.



Las localidades a las que servimos como Distrito de Salud de Piedmont del Departamento de Salud de Virginia.

Índice

Recursos alimentarios en todo el distrito.....	4
Recursos alimentarios del condado de Amelia.....	5
Recursos alimentarios del condado de Buckingham.....	6
Recursos alimentarios del condado de Charlotte.....	7
Recursos alimentarios del condado de Cumberland.....	8
Recursos alimentarios del condado de Lunenburg.....	9
Recursos alimentarios del condado de Nottoway.....	10
Recursos alimentarios del condado de Prince Edward.....	12
Consejos de nutrición.....	14
Recetas para dietas convencionales.....	15
Recetas para dietas sin lactosa.....	16
Recetas para dietas a base de plantas.....	17
Recetas para dietas sin gluten.....	18
Recetas para dietas bajas en azúcar.....	19

Recursos alimentarios en todo el distrito



Distribución
de alimentos

Blue Ridge Area Food Bank

foodfinder.brafb.org

El Blue Ridge Area Food Bank consigue donaciones de alimentos para abastecer a organizaciones colaboradoras de la región, como las despensas de alimentos. Su herramienta FoodFinder le ofrece una lista de despensas de alimentos cerca de usted.

 540-213-1319



Distribución
de alimentos

FeedMore

feedmore.org/get-help/

Encuentre una despensa de alimentos cerca de usted con el localizador de agencias (Agency Locator) en el sitio web de Feed More. Para conocer el apoyo y los servicios de Feed More, así como las despensas de alimentos locales, visite el sitio web o llame a la línea de ayuda.

 804-237-8617



Entrega de
comidas a
domicilio

Piedmont Senior Resources Servicio de comidas a domicilio para personas mayores

psraa.org

Un programa para personas de 60 años o más que no pueden salir de casa debido a una enfermedad o a una discapacidad, o que se encuentran aisladas por otras razones.

 434-767-5588



Tarjeta de
regalo

Vittles For Vets

vittlesforvetsradfordva.com

Hay tarjetas de regalo disponibles para los veteranos que reúnan los requisitos. Llame para informarse sobre el proceso y los requisitos.

 401-447-5912

RECURSOS ESTATALES

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) — Departamento de Servicios Sociales de Virginia

<https://commonhelp.virginia.gov/>

833-522-5582

Obtenga más información sobre los beneficios de SNAP y solicítelos en línea o en cualquier departamento local.

WIC — Departamento de Salud de Virginia: Distrito de Salud de Piedmont

vdh.virginia.gov/piedmont/wic/
434-392-8187

WIC está disponible en todos los departamentos de salud del Distrito de Salud de Piedmont. El programa WIC de Virginia atiende a mujeres embarazadas, lactantes y en posparto de bajos ingresos, así como a niños de hasta 5 años. WIC ofrece a los participantes alimentos y atención nutricional de alta calidad.

Recursos alimentarios del condado de Amelia



Distribución
de alimentos

Amelia County Food Pantry

Church of Christ Apostolic Church
21502 Patrick Henry Hwy
Jetersville, VA 23803

Llame para hacer una cita.

 804-561-4650



Distribución
de alimentos

Union Branch Missionary Circle Food Pantry

10861 Mt Zion Rd.
Jetersville, VA 23083

1.er, 2.º y 4.º lunes del mes:
8:00 a. m.-12:00 p. m.
El miércoles después del 2.º martes:
8:00 a. m.-12:00 p. m.

 804-561-2961



Minidespensa

Journey Community Center

19210 Patrick Henry Hwy
Amelia, VA 23002

Pequeña caja de bendiciones (blessing box) ubicada dentro de la tienda de segunda mano; solo está disponible cuando la tienda está abierta.

 804-307-0369



Comida en el
lugar

Friendship Cafes for Seniors (cafés de la amistad para personas mayores) – Piedmont Senior Resources

Amelia County Veterans Center
16440 Five Forks Rd
Amelia Court House, VA 23002

Las personas de 60 años o más pueden disfrutar de una comida y de actividades con amigos de la comunidad.

Jueves: 10:00 a. m.-2:00 p. m.

 434-767-5588



Caja de
alimentos
para llevar

Cajas de alimentos saludables

(Distrito de Salud de Piedmont - VDH)

16320 Church St.
Amelia, VA 23002

El Distrito de Salud de Piedmont y Feed More ofrecen cajas de alimentos no perecederos para llevar a casa.

 804-561-2711

OTROS RECURSOS

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) o EBT

Departamento de Servicios Sociales del
condado de Amelia: 804-561-2681

Servicios de WIC

Departamento de Salud del condado de Amelia:
804-561-2711

Recursos alimentarios del condado de Buckingham



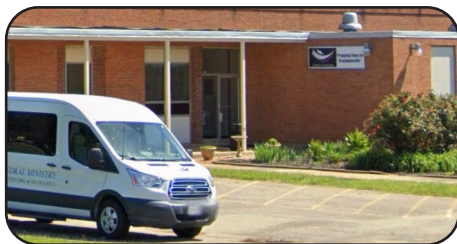
**Distribución
de alimentos**

By God's Grace Mission Center

Frances Redwood Center
27294 N. James Madison Hwy.
New Canton, VA 23123

Tercer sábado del mes: 10:00 a. m.-12:00 p. m.

 **434-260-9786**



**Distribución
de alimentos**

Dillwyn Crystal Cathedral — Entrega móvil de alimentos

16764 Oak Street
Dillwyn, VA 23936

**2.º y 4.º viernes del mes:
10:00 a. m.-11:30 a. m.**

 **434-945-1130**



**Comida en el
lugar**

Friendship Cafes for Seniors (Piedmont Senior Resources)

Buckingham Community Ctr.
16268 N. James Madison Hwy.
Dillwyn, VA 23936

Las personas de 60 años o más
pueden disfrutar de una comida
y de actividades con amigos de la
comunidad.

Miércoles: 10:00 a. m.-2:00 p. m.

 **434-767-5588**

www.psraaa.org/friendship-cafes/

**Llame siempre antes de ir a los
sitios de recursos para confirmar la
disponibilidad, los horarios y si usted
reúne los requisitos para recibir ayuda.**



**Caja de
alimentos
para llevar**

Cajas de alimentos saludables (Distrito de Salud de Piedmont - VDH)

80 Administration Lane
Buckingham, VA 23921

El Distrito de Salud de Piedmont
y Feed More ofrecen cajas de
alimentos no perecederos para
llevar a casa.

 **434-969-4244**

OTROS RECURSOS

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) o EBT

Departamento de Servicios Sociales del
condado de Buckingham **434-969-4247**

Servicios de WIC

Departamento de Salud del condado de
Buckingham: **434-969-4244**

Recursos alimentarios del condado de Charlotte



Distribución
de alimentos

Charlotte County Food Bank

Village Presbyterian Church
140 Legrande Ave.
Charlotte Court House, VA 23923

4.º miércoles de cada mes:
7:00 a. m.-9:00 a. m. y 2:00 p. m.-4:00 p. m.

 434-547-3402



Distribución
de alimentos

Mt. Zion Baptist Church

1303 Mt. Zion Road
Red House, VA 23963

El sábado antes del 3.er domingo del mes:
8:30 a. m.-10:30 a. m.

 434-248-6823



Distribución
de alimentos

St. Luke Church of God in Christ

95 Arvin St.
Keysville, VA 23947

Miércoles a las 10:00 a. m.

 434-265-0241

OTROS RECURSOS

**Programa de Asistencia Nutricional
Suplementaria (SNAP) o EBT;** Departamento
de Servicios Sociales del condado de Charlotte:
434-542-5164

Servicios de WIC Departamento de Salud del
condado de Charlotte: 434-542-5251



Comida en el
lugar

Friendship Cafes for Seniors

(Piedmont Senior Resources)

Keysville Fire Dept
500 Osborne St.
Keysville, VA 23947

Las personas de 60 años o más pueden
disfrutar de una comida y de actividades
con amigos de la comunidad.

Viernes: 10:00 am-2:00 pm

 434-767-5588

www.psraaa.org/friendship-cafes/



Distribución
de alimentos

County Line FACES

12129 County Line Rd.
Keysville, VA 23947

Sábados: 8:00 a. m.-10:30 a. m.

 434-392-6277



Caja de
alimentos
para llevar

Cajas de alimentos saludables (Distrito de Salud de Piedmont - VDH)

270 David Bruce Avenue
Charlotte Courthouse, VA 23923

El Distrito de Salud de Piedmont y Feed
More ofrecen cajas de alimentos no
perecederos para llevar a casa.

 434-542-5251

Recursos alimentarios del condado de Cumberland



Distribución
de alimentos

Cumberland Community Cares

1550 Anderson Hwy
Cumberland, VA 23040

Todos los martes: 2:00-3:00 p. m.
2.º, 3.er y 4.º viernes: 9:00-11:00 a. m.

 804-212-8716



Distribución
de alimentos

North Cumberland Food Pantry/ Oakwood UMC

1291 Columbia Rd
Columbia, VA 23038

1.er y 3.er sábado: 11:00-11:30 a. m.

 434-390-4354



Distribución
de alimentos

Delma's Pantry

1550 Anderson Highway
Cumberland, VA 23040

Martes a las 2:00 p. m.
4.º viernes del mes a las 9:00 a. m.

 804-385-9421



Comida en el
lugar

Friendship Cafes for Seniors (Piedmont Senior Resources)

Payne Memorial Church
1 Stony Point Rd.
Cumberland, VA 23040

Las personas de 60 años o más pueden disfrutar de una comida y de actividades con amigos de la comunidad.

Martes: 10:00 a. m.-2:00 p. m.

 434-767-5588

www.psraaa.org/friendship-cafes/



Caja de
alimentos
para llevar

Cajas de alimentos saludables (Distrito de Salud de Piedmont - VDH)

*(Actualmente se encuentran en el
Departamento de Salud del condado de
Prince Edward)*

111 South Street, planta baja
Farmville, VA 23901

El Distrito de Salud de Piedmont
y Feed More ofrecen cajas de
alimentos no perecederos para
llevar a casa.

 434-392-8187

OTROS RECURSOS

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) o EBT

Departamento de Servicios Sociales del
condado de Cumberland: : 804-492-4915

Servicios de WIC

Departamento de Salud del condado de
Cumberland: 434-995-0893

Recursos alimentarios del condado de Lunenburg



Distribución
de alimentos

Community Resource Services (CRS)

45 Marshalltown Road
Victoria, VA 23974

El 3.er miércoles del mes: 2:00-4:00 p. m. |
Jueves: 9:00 a. m.-12:00 p. m.

 434-321-3054



Distribución
de alimentos

Cornerstone FOCCUS Inc.

3416 Blackstone Road
Kenbridge, VA 23944

Martes: 9:00 a. m.-12:00 p. m.
Viernes: 2:30 p. m.-4:30 p. m.

 434-378-6448



Comida en el
lugar

Friendship Cafes for Seniors (Piedmont Senior Resources)

Lunenburg Senior Center
1121 Tidewater Ave
Victoria, VA 23974

Las personas de 60 años o más pueden
disfrutar de una comida y de actividades
con amigos de la comunidad.

Martes: 10:00 a. m.-2:00 p. m.

 434-767-5588
www.psraaa.org/friendship-cafes/

**Llame siempre antes
de ir a los sitios de
recursos para confirmar
la disponibilidad, los
horarios y si usted
reúne los requisitos
para recibir ayuda.**



Caja de
alimentos
para llevar

Cajas de alimentos saludables (Distrito de Salud de Piedmont - VDH)

11387 Courthouse Rd.
Lunenburg, VA 23952

El Distrito de Salud de Piedmont
y Feed More ofrecen cajas de
alimentos no perecederos para
llevar a casa.

 434-696-2346

OTROS RECURSOS

**Programa de Asistencia Nutricional
Suplementaria (SNAP) o EBT**
Departamento de Servicios Sociales del
condado de Lunenburg: 434-696-2134

Servicios de WIC

Departamento de Salud del condado de
Lunenburg: 434-696-2346

Recursos alimentarios del condado de Nottoway



Distribución
de alimentos

Total Life Center of Southside Virginia

507 Miller Street

Burkeville, VA 23922

Atiende los códigos postales:
23824, 23922, 23930, 23955

Solo con cita. Llame para programarla

 434-480-2361



Distribución
de alimentos

Crewe Cares

211 Carter Street Suite B

Crewe, VA 23930

Último sábado del mes: 2:00 p. m.-4:00 p. m.

 434-538-0437



Caja de
alimentos
para llevar

Cajas de alimentos saludables (Distrito de Salud de Piedmont - VDH)

207 W Court House Rd,

Nottoway Court House, VA 23955

El Distrito de Salud de Piedmont
y Feed More ofrecen cajas de
alimentos no perecederos para
llevar a casa.

 434-645-7595



Minidespensa

Crenshaw United Methodist Church

200 Church Street

Blackstone, VA 23824

Caja de bendiciones ubicada afuera
de la iglesia.

 434-292-7711



Comida en el
lugar

Friendship Cafes for Seniors (Piedmont Senior Resources)

Crewe Community Center

200 W Tennessee Ave

Crewe, VA 23930

Las personas de 60 años o más
pueden disfrutar de una comida
y de actividades con amigos de la
comunidad.

Miércoles: 10:00 a. m.-2:00 p. m.

 434-767-5588

www.psraaa.org/friendship-cafes/

OTROS RECURSOS

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) o EBT

Departamento de Servicios Sociales del
condado de Nottoway: 434-645-8494

Servicios de WIC

Departamento de Salud del condado de
Nottoway: 434-645-7595



Recursos alimentarios del condado de Nottoway



Distribución
de alimentos

Helping Every Life Prosper: Blackstone

2353 Military Rd

Blackstone, VA 23824

Viernes: 11:00 a. m.-2:00 p. m.

3.er sábado: 8:00-10:00 a. m.



434-292-6555



Distribución
de alimentos

The Alms House

105 S Agnew Street

Burkeville, VA 23922

Todos los sábados: 9:00 a. m.-11:00 a. m. |

**Atiende solo el código postal 23922. Llame
para recibir ayuda.**



804-691-8822

**Llame siempre antes de ir a los sitios de recursos para
confirmar la disponibilidad, los horarios y si usted reúne los
requisitos para recibir ayuda.**

Recursos alimentarios del condado de Prince Edward



Distribución
de alimentos

St John's Lutheran Church

1301 Milnwood Road
Farmville, VA 23901

Miércoles y jueves:
9:00 a. m.-12:00 p. m.

 **434-392-1875**



Minidespensa

Farmville United Methodist

212 High St.
Farmville, VA 23901

Caja de bendiciones ubicada afuera
de la iglesia.

 **434-392-4686**



Caja de
alimentos
para llevar

Cajas de alimentos saludables (Distrito de Salud de Piedmont - VDH)

111 South Street, planta baja
Farmville, VA 23901

El Distrito de Salud de Piedmont
y Feed More ofrecen cajas de
alimentos no perecederos para
llevar a casa.

 **434-392-8187**



Comida en el
lugar

Friendship Cafes for Seniors (Piedmont Senior Resources)

Farmville United Methodist Church
212 High St.
Farmville, VA 23901

Las personas de 60 años o más
pueden disfrutar de una comida
y de actividades con amigos de la
comunidad.

Lunes: 10:00 a. m.-2:00 p. m.

 **434-767-5588**

www.psraaa.org/friendship-cafes/



Distribución
de alimentos

Candlelight Ministries at Town Hall - Unidad móvil

115 Main Street
Pamplin, VA 23958

Llame antes para que lo incluyan en la lista.
Cada 4.º viernes: 2:30 p. m.

 **434-238-2638**

OTROS RECURSOS

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) o EBT

Departamento de Servicios Sociales del
condado de Prince Edward: **434-392-3113**

Servicios de WIC

Departamento de Salud del condado de Prince
Edward: **434-392-4932**

Recursos alimentarios del condado de Prince Edward



Distribución
de alimentos

Meals on Wheels

PO Box 758
Farmville, VA 23901

Entrega comidas a domicilio en el área de
Farmville/Prince Edward (para personas
mayores de 60 años).

 434-392-8797



Distribución
de alimentos

FACES Food Distribution

482 Commerce Road
Farmville, VA 23901

Solo con cita previa

 434-392-6277



Distribución
de alimentos

By His Hands

2732 Pamplin Road
Pamplin, VA 23958

Sábados: 10:00 a. m.-10:30 a. m.

 434-941-0506



Minidespensa

Llama Love Pantry

Caja de bendiciones ubicada afuera
de cada sitio.

Better Days:
314 N South Street
Farmville, VA

Barbara Rose Johns Farmville - Prince
Edward Community Library:
1303 W 3rd Street, Farmville, VA

pHunkadelic:
2790 W Third Street, Farmville, VA

 804-298-9044

**Llame siempre antes de ir a los
sitios de recursos para confirmar
la disponibilidad, los horarios y
si usted reúne los requisitos para
recibir ayuda.**

Consejos de nutrición

Las claves del dietista para un plato saludable



- **Proteína:** Procure que la porción sea del tamaño de la palma de su mano.
- **Fibra (carbohidratos):** Elija frijoles y arroz integral para sentirse satisfecho por más tiempo.
- **Grasas:** Prefiera las grasas "líquidas," como el aceite vegetal o las grasas naturales del pescado y la crema de cacahuete.
- **Sodio:** Si usa alimentos enlatados que no digan "Low Sodium" (bajo en sodio), escúrralos y enjuáguelos con agua para eliminar casi la mitad de la sal.



Guía de sustituciones: "Use lo que tenga"

Si en el banco de alimentos o en el mercado local no hay un ingrediente específico, pruebe estas alternativas saludables.

Si la receta pide...	...use esto en su lugar
Arroz integral	Cebada, quinoa, pasta integral o más papas
Pollo enlatado	Atún enlatado, salmón enlatado o 2 huevos duros
Frijoles negros	Frijoles rojos, frijoles pintos o garbanzos
Tomates en cubos	Salsa de tomate (baja en sodio) o tomates frescos picados
Crema de cacahuete	Crema de girasol o nueces o cacahuates triturados
Espinacas enlatadas	Hojas de berza (collard greens) enlatadas, col rizada (kale) o chícharos congelados
Cebolla fresca	1 cucharada de cebolla en polvo o cebolla seca picada
Aceite	Puré de manzana sin azúcar (para hornear)

No olvides tus frutas y verduras!



Recetas convencionales y no veganas (con carne)



Pollo con arroz a la sartén

Dore 1 lata o 12 oz de pollo con 1 taza de arroz integral, 1 lata de ejotes (green beans) y 2 tazas de agua. Cocine a fuego lento hasta que el arroz esté suave.

Fuente: NIH Heart-Healthy



22g



28g



4g



350mg

Chili de tres frijoles

Cocine a fuego lento 1 cebolla, 1 lata de frijoles negros, 1 lata de frijoles pintos, 1 lata de frijoles rojos, 1 lata de tomates en cubos y 2 cucharadas de chile en polvo. (Opcional: añada carne molida).

Fuente: USDA MyPlate Kitchen



14g



35g



1g



380mg

Tortitas de salmón

Mezcle 1 lata de salmón, 1 huevo, ½ taza de avena y hierbas secas. Fríalas en una sartén con 1 cucharada de aceite.

Fuente: SNAP-Ed Connection



18g



12g



7g



420mg

Guiso de res con verduras

Combine 1 libra de carne de res (o carne molida), 2 papas en cubos, 2 zanahorias y 1 lata de salsa de tomate. Cocine a fuego lento hasta que todo esté tierno.

Fuente: USDA MyPlate Kitchen



24g



22g



9g



480mg

Sin lactosa (sin lácteos)



Pan tostado con crema de cacahuete y plátano

Unte pan integral tostado con crema de cacahuete natural y póngale rodajas de plátano.

Fuente: USDA MyPlate Kitchen



9g



34g



10g



210mg

Sopa cremosa de tomate

Licúe 1 lata de tomates con $\frac{1}{2}$ taza de frijoles blancos cocidos (¡los frijoles le dan la cremosidad!).

Fuente: EatFresh.org



6g



24g



2g



410mg

Dip de atún y frijoles blancos

Machaque 1 lata de atún con 1 lata de frijoles blancos y un chorrito de aceite. Acompáñelo con zanahorias.

Fuente: SNAP-Ed Connection



20g



18g



4g



380mg

Tacos de camote y frijoles

Unte puré de camote en tortillas de maíz y póngales frijoles negros y salsa.

Fuente: USDA MyPlate Kitchen



8g



38g



3g



290mg

A base de plantas (recetas veganas y vegetarianas)



Arroz con brócoli y queso (vegetariana)

Mezcle 2 tazas de arroz integral cocido, 1 taza de brócoli al vapor y ½ taza de queso rallado.

Fuente: USDA MyPlate Kitchen



10g



32g



8g



390mg

Guiso de lentejas (vegana)

Cocine a fuego lento 1 taza de lentejas secas, 1 lata de tomates en cubos, 1 cebolla y 1 cucharadita de comino en 4 tazas de agua.

Fuente: USDA MyPlate Kitchen



12g



30g



1g



290mg

Ensalada de garbanzos (vegana)

Machaque 1 lata de garbanzos. Mézclelos con 1 cucharada de mostaza, 1 cucharada de aceite y cebolla picada. Sírvala sobre hojas de lechuga.

Fuente: EatFresh.org



8g



25g



6g



310mg

Frittata de verduras (vegetariana)

Bata 4 huevos y viértalos sobre 1 lata de verduras mixtas salteadas en una sartén.

Fuente: SNAP-Ed Connection



14g



8g



10g



340mg

Sin gluten (para personas celiacas o sensibles al gluten)



Ensalada de frijoles negros y maíz

Mezcle 1 lata de frijoles negros, 1 lata de maíz, 1 cebolla picada, 1 cucharada de aceite y 1 cucharada de vinagre.

Fuente: USDA MyPlate Kitchen



7g



28g



5g



220mg

Salteado de papas con huevo

Saltee 2 papas en cubos en aceite. Rompa 2 huevos encima y revuélvalos hasta que estén cocidos.

Fuente: EatFresh.org



12g



26g



9g



180mg

Pimientos rellenos de quinoa o arroz

Mezcle arroz cocido con pollo enlatado y salsa; rellene pimientos morrones con la mezcla y hornéelos.

Fuente: Virginia SNAP-Ed



19g



24g



6g



360mg

Salmón con zanahorias al horno

Hornee salmón (enlatado o fresco) y zanahorias en rodajas con aceite a 400°F durante 15 a 20 minutos.

Fuente: NIH Heart-Healthy



22g



12g



8g



210mg

Aptas para diabéticos (bajas en azúcar y altas en fibra)



Avena remojada con canela

Mezcle $\frac{1}{2}$ taza de avena, 1 taza de agua y 1 cucharadita de canela. Deje reposar la mezcla toda la noche.

Fuente: USDA MyPlate Kitchen



6g



27g



4g



5mg

Salteado de frijoles negros y espinacas

Saltee 1 lata de frijoles negros enjuagados con 1 lata de espinacas escurridas y ajo en polvo.

Fuente: USDA MyPlate Kitchen



9g



22g



1g



320mg

Ensalada de col con vinagre

Mezcle col rallada con aceite y vinagre (sin azúcar ni mayonesa).

Fuente: USDA MyPlate Kitchen



2g



8g



5g



45mg

Pollo al horno con hierbas

Frote el pollo con hierbas secas (tomillo o romero) y hornéelo. Sirvalo con una porción extra de ejotes.

Fuente: NIH NIDDK



26g



4g



5g



120mg



**Tenga los recursos alimentarios locales
al alcance de su mano. Escanee este
código y guarde la guía en su teléfono:**



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH

Una publicación de:
Departamento de Salud de Virginia
Distrito de Salud de Piedmont
(434) 392-3984 (ext. 137)
vdh.virginia.gov/piedmont/

Hasta donde sabemos, toda la información es correcta a
junio de 2026. Si usted ofrece recursos alimentarios y
desea agregar, eliminar o corregir la información de esta
guía, llámenos al número de teléfono indicado arriba.