



El estudio de GAPs para familias en la Universidad de Minnesota ha preparado una lista de recursos de alimentos en las ciudades gemelas que le pueden ayudar a usted y su familia. Si usted sabe de más recursos para incluir en esta hoja por favor infórmanos.

**1. Puente para Beneficios en Minnesota (Bridge to Benefits Minnesota)**

El Bridge to Benefits es un proyecto para mejorar el bienestar de familias e individuos al conectarlos con programas de asistencia pública y créditos de impuestos. Para determinar si usted o alguien más es elegible, haga clic en [START](#) para usar la herramienta gratuita de Examen de Elegibilidad. Se le harán unas pocas preguntas simples, pero no se le pedirá que provea ninguna información que lo identifique.

**2. Recursos locales de alimentos/ Estantes de alimentos (Local Food Resources/Food Shelves)**

Para encontrar información en la oficina de asistencia de alimentos más cercana a usted, Estante de alimentos, Programa de servicio de alimentos de verano, WIC o Comidas sobre ruedas, visite la herramienta de búsqueda de Soluciones de Hambre (Hunger Solutions) localizada en: <http://www.hungersolutions.org/find>. También puede marcar el 2-1-1 en su teléfono para conectarse con United Way para obtener información sobre servicios humanos y de salud que cubran sus necesidades específicas.

**3. Línea de asistencia de alimentos de Minnesota (Minnesota Food Helpline) – 1-888-711-1151**

La línea de asistencia de alimentos de Minnesota es fácil. Con una llamada, ellos determinan su situación y proveen soluciones para las necesidades de alimentos de su familia. Las horas de la línea son: lunes a viernes: 8:30am-4:30pm.

**4. Reservas para todos (Fare for All)**

Fare for All ofrece paquetes de abarrotes incluyendo productos frescos y carnes congeladas con un descuento de 40% de los precios en las tiendas regulares. Este programa está abierto a todos sin consideración de sus ingresos económicos y tiene múltiples localidades en toda el área metropolitana. Para más información vea el sitio web: <http://fareforall.org/>

**5. Membresías en Cooperativas locales basadas en la necesidad (Local Co-op needs based memberships)**

Si está interesado en una membresía de Co-op, este programa le permite unirse a su cooperativa local para una inversión inicial de \$10-15 para recibir beneficios completos para miembros y un 10% de descuento en cada compra de comestibles. Para encontrar la cooperativa más cercana a usted para obtener más información, visite: <http://www.coopdirectory.org/>.

**Guía de Expiración**

Vea abajo la información del tiempo en el cual puede usar los productos y la razón por la cual la fecha en los alimentos no siempre significa que usted tiene que descartar esos alimentos.

**Guía de alimentos en estación**

La compra de alimentos en estación es una opción que le ofrece productos con mejor sabor y mas económicos. Vea este link para saber qué productos están en estación en este momento y de qué forma prepararlos: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>.

**Otros estudios:**

Si esta interesado en saber acerca de otros posibles estudios de investigación, una buena fuente es: <http://studyfinder.umn.edu>, <https://www.researchmatch.org>, [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov) y Craig's List (los estudios de investigación de la U de MN están listados con frecuencia en la sección de voluntarios)

## !Sepa sus Fechas!

- **Sell by (Fecha de caducidad)** ---le informa a la tienda el último día que debe vender el producto
- **Best if used by (Mejor si se usa antes de esa fecha)** ---fecha recomendada para obtener el mejor sabor o calidad, no es una fecha relacionada con seguridad, o sea que no hay preocupación de que haya peligro si se consume el producto pasada esa fecha
- **Use by (Use antes de esa fecha)** --- última fecha que se recomienda para el consumo del producto cuando su calidad es óptima

Alimento	Vida útil después de la fecha de caducidad
<b><i>Bebidas</i></b>	
Café	2 años
Leche: Estable en el estante	1 año
En polvo- no láctea	18 meses
Evaporada	1 año
De soya o arroz	3 meses
Agua	3 años
<b><i>Pan/ Productos de grano</i></b>	
Repostería de tostador	6 meses
Cereal: Listo para comer	6-12 meses
Cocer antes de comer (ej. avena)	1 año
Harina: de pastel a todo propósito	1 año
De trigo integral o de grano integral	6 meses
Macarrones con queso	2 años
Pasta: seca	2 años
Arroz: blanco	2 años
Integral	1 año
Comidas de pasta o arroz	18 meses
Galletas saladas	8 meses
<b><i>Productos enlatados</i></b>	
Frijoles	2-5 años
Alimentos con baja acidez: salsa, guisos, salsas cremosas, sopa y caldo no basado en tomate, arvejas, maíz	2-5 años
Alimentos con alta acidez: jugos, frutas, tomates, sopa de tomate, salsa para pasta basada en tomate	12-18 meses
Carnes: res, pollo, cerdo, pavo	2-5 años
Carnes: res, pollo, cerdo, pavo	2-5 años
<b><i>Condimentos</i></b>	
Kétchup, mostaza, coctel, barbacoa o chili	1 año
Mayonesa	2-3 años
Aderezo de ensalada	10-12 meses
Salsa	1 año
<b><i>Misceláneos</i></b>	
Aceite (oliva, vegetal, de cocina)	6 meses
Mantequilla de maní	6-9 meses
Comida de bebé, frascos o latas, formula	Use en la fecha