

Guía para proveedores: Modelos de abastecimiento de despensas y cajas de frutas y verduras

Caja de abastecimiento de despensas

Guía general

- El contenido de la caja debe proporcionar hasta el 80 por ciento de las porciones recomendadas que respaldan una dieta de 2,000 calorías, de acuerdo con las [Dietary Guidelines for Americans Daily Servings Guide](#) (Guías alimentarias para las porciones diarias de los Estados Unidos).
- Semanalmente, las cajas deben incluir hasta 11 porciones de fruta, 16 porciones de verduras, 19 porciones de alimentos con proteína, 16 porciones de lácteos, 16 porciones de cereales integrales y 22 porciones de grasas saludables.
- Los costos asociados de los alimentos reflejan aquellos incluidos en el [Thrifty Food Plan](#) (Plan de alimentos económicos), cuya actualización está programada para 2027. El Thrifty Food Plan considera alimentos que están destinados a ser comprados con un presupuesto limitado para apoyar una dieta saludable mediante comidas y refrigerios nutritivos en casa.
- La OHA espera que cada caja de abastecimiento de despensas semanal por miembro incluya aproximadamente **\$61.75 en alimentos**.

Ejemplos de cajas

Los siguientes ejemplos son ilustrativos y no exhaustivos. Los proveedores pueden sustituir artículos comparables según la disponibilidad, estacionalidad y relevancia cultural.

No tiene alérgenos. No contiene productos con los 9 alérgenos: leche, huevos, trigo, pescado, mariscos, cacahuate, soya o frutos secos con cáscara, y también está libre de sésamo y/o aceite de sésamo.

	Caja n.º 1: Genérico	Caja n.º 2: Sin alérgenos
Proteína (aprox. 19 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo (lata de 8 oz = 2 porciones) • Carne molida de res (1 lb = 4 porciones) • Atún enlatado (una lata de 5 oz = 1 porción) • Frijoles negros (una lata de 15 oz = 3 porciones) • Garbanzos (una lata de 15 oz = 3 porciones) *^ • Huevos (6) (6 huevos = 6 porciones) ** 	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo (dos latas de 8 oz = 4 porciones) • Carne molida de res (1 lb = 4 porciones) • Frijoles negros (lata de 15 oz = 3 porciones) • Garbanzos (una lata de 15 oz = 3 porciones)*^ • Tofu sin soya (un paquete de 6 oz = 2 porciones) • Mantequilla de semilla de girasol (tres paquetes de 1 oz = 3 porciones)
Cereales (aprox. 16 porciones)	Seleccione una opción: <ul style="list-style-type: none"> • Pasta de trigo integral (2 lb = 16 porciones) • Tortillas de maíz o de harina (8 u cada una = 16 porciones) • Arroz integral (1.5 lb = 15 porciones) • Pan integral (1 barra = 16 porciones) 	Seleccione una opción: <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral (1.5 lb = 15 porciones) • Pasta sin gluten (dos cajas de 12 oz = 12 porciones) • Tortilla de maíz (16 u = 16 porciones) • Paquetes de avena (16 oz = 16 porciones)
Lácteos/ Alternativas no lácteas (aprox. 16 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Leche no perecedera (6 cartones de 8 oz = 6 porciones) • Yogur (dos envases de 4 oz = 2 porciones) • Queso rallado/en bloque (8 oz = 8 porciones) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche vegana (32 oz = 4 porciones) • Yogur vegano (cuatro envases de 4 oz = 4 porciones) • Queso en rebanadas vegano (8 rebanadas = 8 porciones)
Fruta (aprox. 11 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Pasas (dos cajas de 1 oz = 2 porciones) • Manzana (4 = 4 porciones) • Lima (1 = 1 porción) • Peras (2 = 2 porciones) • Arándanos (2 tazas = 2 porciones) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasas (dos cajas de 1 oz = 2 porciones) • Manzana (4 = 4 porciones) • Lima (1 = 1 porción) • Peras (2 = 2 porciones) • Arándanos (2 tazas = 2 porciones)
Verduras (aprox. 16 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates enlatados (lata de 15 oz = 3 porciones) • Ejote (una lata de 14 oz = 3 porciones) • Papas rojas (5 = 4 porciones) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga variada (dos recipientes de 5 oz = 3 porciones) • Ejote (una lata de 14 oz = 3 porciones) • Papas rojas (5 = 4 porciones)

	<ul style="list-style-type: none"> • Pepinos pequeños (2 = 3 porciones) • Cebollas pequeñas (2 = 2) • Mezcla de especias* 	<ul style="list-style-type: none"> • Pepinos pequeños (2 = 3 porciones) • Cebollas pequeñas (2 = 2) • Mezcla de especias*
Grasas saludables (aprox. 22 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla (2 barras = 16 porciones) ** • Almendras (6 oz = 6 porciones)* 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva (un envase de 6 oz = 12 porciones) • Semillas de girasol (4 oz = 4 porciones) • Aguacate pequeño (3 = 6 porciones)
	<p>Basado en una dieta de 2,000 calorías, las porciones diarias para cada grupo de alimentos deben ser aproximadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos con proteína: 3 oz de carne, aves o mariscos cocidos; 1 huevo; ½ taza de frijoles, guisantes o lentejas; 1 oz de frutos secos o semillas; 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos o de semilla; 3 oz de soya • Lácteos: 1 taza de leche; ¾ taza de yogur; 1 oz de queso • Verduras: 1 taza de verduras crudas o cocidas; 2 tazas de vegetales de hoja verde • Frutas: 1 taza de frutas frescas; ½ taza de fruta deshidratada • Cereales integrales: ½ taza de avena cocida, arroz integral, cebada, quinoa o trigo sarraceno; 1 rebanada de pan; 1 tortilla • Grasas saludables: 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla 	

*Bajo en sodio o sin sal añadida

^También podría ir dentro de la categoría de vegetales

**Considere incluir quincenalmente (huevos y mantequilla) para tener en cuenta la cantidad que generalmente se vende (docena, cuatro barras, etc.)

Apoyar a los miembros sin acceso a un refrigerador/ congelador o a una cocina/medio para calentar

Para los miembros con acceso limitado o sin un refrigerador/congelador y/o que no pueden calentar o cocinar alimentos por sí mismos, concéntrese en artículos no perecederos y listos para comer, como proteínas enlatadas (atún, pollo, frijoles), frutas, verduras, cecina, frutos secos, semillas, galletas saladas y sándwiches de mantequilla de frutos secos. Ofrezca una variedad de paquetes individuales de mantequilla de frutos secos y frutas y verduras frescas y duraderas como manzanas, naranjas y zanahorias. También puede ser útil proporcionar agua potable. Ejemplos de alimentos apropiados para los miembros en este tipo de situaciones incluyen:

- **Proteínas:** carne seca, palitos de carne, leche no percedera o en polvo, atún enlatado, salmón enlatado, pollo enlatado

- **Cereales:** tortillas, tortas de arroz, cajas individuales de cereal, barras de granola, pan integral
- **Lácteos/alternativas a los lácteos:** leche no perecedera, yogur y palitos de queso (como Babybel), leche de coco enlatada
- **Frutas:** manzanas, naranjas, plátanos (estacionales), fruta deshidratada, fruta enlatada o vasos individuales de fruta
- **Verduras:** frijoles enlatados, vegetales enlatados, zanahorias, bastoncitos de apio, aguacates
- **Grasas saludables:** frutos secos, semillas, mezcla de frutos secos, paquete individual de mantequilla de maní/mantequilla de frutos secos

Caja de frutas y verduras

Guía general

- El contenido de la caja debe proporcionar hasta el 80 por ciento de las porciones recomendadas que respaldan una dieta de 2,000 calorías, de acuerdo con las [Dietary Guidelines for Americans Daily Servings Guide](#) (Guías alimentarias para las porciones diarias de los Estados Unidos).
- Cada semana, las cajas deben incluir hasta **11 porciones de fruta y 16 porciones de verduras.**
- Los costos asociados de los alimentos reflejan aquellos incluidos en el [Thrifty Food Plan](#) (Plan de alimentos económicos), cuya actualización está programada para 2027. El Thrifty Food Plan considera alimentos que están destinados a ser comprados con un presupuesto limitado para apoyar una dieta saludable mediante comidas y refrigerios nutritivos en casa.
- La OHA espera que cada caja de frutas y verduras semanal por miembro incluya aproximadamente **\$23.55 en productos agrícolas.**

Ejemplo de una caja

El siguiente ejemplo es ilustrativo y no exhaustivo. Los proveedores pueden sustituir artículos comparables según la disponibilidad, la estacionalidad y la relevancia cultural.

Ejemplo de caja de frutas y verduras	
Frutas (aprox. 11 porciones)	Verduras (aprox. 16 porciones)
<ul style="list-style-type: none"> • Manzanas pequeñas (2 = 2 porciones) • Peras pequeñas (2 = 2 porciones) • Naranjas medianas (2 = 2 porciones) • Fresas (1 libra = 5 porciones) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahorias (8 oz = 2 porciones) • Papas Russet pequeñas (3 papas = 3 porciones) • Pimiento pequeño (1 = 1 porción) • Cebolla pequeña (1 = 1 porción) • Ramilletes de brócoli (4 tazas = 4 porciones) • Ejotes verdes enlatados (14 oz = 3 porciones) • Cilantro fresco (4 oz = 2 porciones)

Lista de verificación para caja de frutas y verduras

Variedad y diversidad nutricional:

- Proporcione una variedad de tipos y colores de frutas y verduras para asegurar un amplio espectro de nutrientes y obtener los máximos beneficios para la salud.

Cumplimiento de las pautas alimentarias:

- El contenido de la caja cubre hasta el 80 por ciento de la ingesta diaria recomendada de frutas y verduras para el miembro, basada en una dieta de 2,000 calorías, de acuerdo con las Guías alimentarias para los Estados Unidos.
- La caja semanal incluye aproximadamente:
 - Fruta: hasta 11 porciones
 - Cantidad de porciones de fruta proporcionadas: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.
 - Verduras: hasta 16 porciones
 - Cantidad de porciones de verduras proporcionadas: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

Cumplimiento del Programa de tarifas:

- El contenido de la caja debe incluir aproximadamente \$23.55 en productos agrícolas.

Centrado en la persona y culturalmente apropiado:

- El contenido de la caja refleja las preferencias de los miembros, las necesidades alimentarias y las consideraciones culturales, cuando sea posible.

Confirmación de elegibilidad y entrega:

- La elegibilidad del miembro para el Oregon Health Plan (OHP) fue confirmada en la fecha de entrega, antes de la distribución de cajas.
- La caja se proporcionó semanalmente o cada dos semanas, de acuerdo con los requisitos del programa.

Garantía de calidad de los alimentos:

- Los métodos de empaque y envío están diseñados para mantener la calidad y seguridad de los alimentos durante 1-2 semanas.

Lista de verificación para la caja de abastecimiento de despensas

Variedad y diversidad nutricional:

- Proporcionar una variedad de alimentos en cada categoría (es decir, proteínas, granos, etc.) para asegurar un amplio espectro de nutrientes y obtener los máximos beneficios de salud.

Cumplimiento de las pautas alimentarias:

- El contenido de la caja cubre hasta el 80 por ciento de la ingesta diaria recomendada de alimentos para el miembro, basada en una dieta de 2,000 calorías, de acuerdo con las Guías alimentarias para los Estados Unidos.
- La caja semanal incluye aproximadamente:
 - Proteínas: hasta 19 porciones
 - Cantidad de porciones proporcionadas: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.
 - Cereales: hasta 16 porciones
 - Cantidad de porciones proporcionadas: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.
 - Lácteos/alternativas no lácteas: hasta 16 porciones
 - Cantidad de porciones proporcionadas: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.
 - Fruta: hasta 11 porciones
 - Cantidad de porciones proporcionadas: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.
 - Verduras: hasta 16 porciones
 - Cantidad de porciones proporcionadas: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.
 - Grasas saludables: hasta 22 porciones
 - Cantidad de porciones proporcionadas: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

Cumplimiento del Programa de tarifas:

- El contenido de la caja debe incluir aproximadamente \$61.75 en alimentos.

Centrado en la persona y culturalmente apropiado:

- El contenido de la caja refleja las preferencias de los miembros, las necesidades alimentarias y las consideraciones culturales, cuando sea posible.

Confirmación de elegibilidad y entrega:

- La elegibilidad del miembro para el Oregon Health Plan (OHP) fue confirmada en la fecha de entrega, antes de la distribución de cajas.
- La caja se proporcionó semanalmente o cada dos semanas, de acuerdo con los requisitos del programa.

Garantía de calidad de los alimentos:

- Los métodos de empaque y envío están diseñados para mantener la calidad y seguridad de los alimentos durante 1-2 semanas.

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera sin costo alguno. Comuníquese con el Programa HRSN en HRSN.Program@oha.oregon.gov o al 503-580-0295. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.

División de Medicaid
Operaciones estratégicas según las exenciones de 1115
800 NE Oregon Street
Portland, OR 97232
971-673-1222
HRSN.Program@oha.oregon.gov
<https://www.oregon.gov/oha/hsd/medicaid-policy/pages/hrsn.aspx>

