

# ABASTECIENDO UNA DESPENSA Y REFRIGERADOR SALUDABLES

Con el impacto evolutivo del nuevo coronavirus, muchos se están preparando para quedarse en casa por largos períodos de tiempo. A continuación se muestra una lista de consejos para abastecer una despensa saludable para mantener una dieta equilibrada.

1

## PROTEÍNA

- **Abastécete de proteínas magras**, como atún claro enlatado, salmón o pollo de carne blanca (sin sal), envasados en agua.
- Intenta la pechuga de pollo congelada o filetes de pescado congelados listos para cocinar.
- **Elige frijoles enlatados secos o con bajo contenido de sodio o sin sal.** Drenar y enjuagar los frijoles enlatados también puede ayudar a reducir la sal.
- **Incluye nueces, semillas y mantequillas de nueces**, como mantequilla de maní o mantequilla de almendras. Guárdalas en el refrigerador para ayudar a que duren más.

2

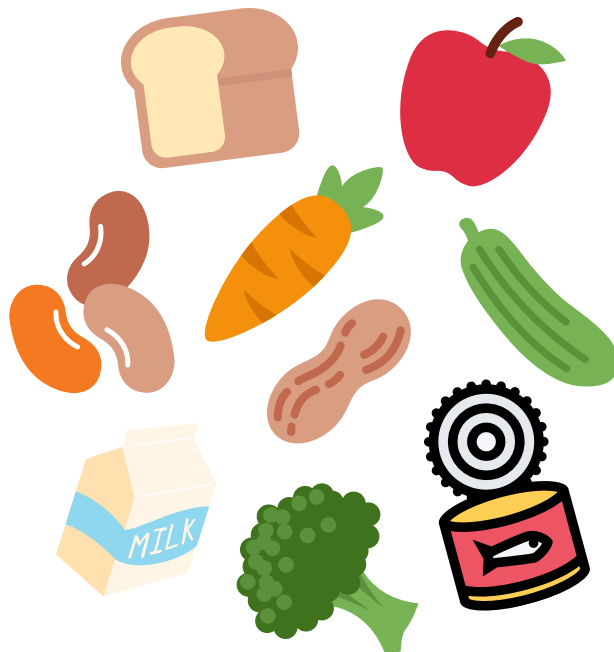
## FRUTAS Y VERDURAS

- **Elige frutas y verduras frescas y resistentes**, como apio, brócoli, coliflor, coles, cebollas, batatas, remolachas, calabazas, naranjas y manzanas.
- **Elige vegetales enlatados congelados o bajos en sodio o sin sal agregada.** Escurre y enjuaga las verduras enlatadas para reducir aún más la sal.
- Elige frutas congeladas o enlatadas que estén **empacadas en jugo 100% natural o agua.**
- Los tomates enlatados son una excelente base para sopas y salsas. **Elige variedades bajas en sodio o sin sal agregada** y agrega tus propias hierbas y especias.

3

## ALTERNATIVAS PARA LÁCTEOS/LECHE

- **Elige leche no percedera natural, baja en grasa o descremada.** Estas pueden ser en caja o en polvo.
- **Elige alternativas no sean lácteas, sin azúcar, y no percederas**, como la leche de soya, la leche de almendras o la leche de avena.



4

## GRANOS

- **Abastécete de productos de granos enteros secos**, como pasta de trigo integral, quinua, arroz integral o salvaje y avena.

5

## SAZONES

- **Deshazte del salero y abastece de hierbas y especias secas** para agregar sabor a las comidas.

6

## OTROS CONSEJOS

- Muchos alimentos de larga conservación tienen un alto contenido de azúcar y sal (sodio). **Revisa las etiquetas de los alimentos.** Compara los productos y elige los que tengan cantidades más bajas de sal (sodio) o azúcar agregada en la etiqueta de Información Nutricional.
- Cuidado con las comidas congeladas y en caja. Muchas son ricas en sal. Busca variedades que tengan menos de 480 mg de sodio por porción.
- **Asegúrate siempre de practicar una buena seguridad alimentaria.** Lavándote las manos con agua y jabón, limpiando las superficies y utensilios de cocina y enjuagando los productos frescos con agua.

Algunos alimentos pueden ser difíciles de encontrar en este momento, y algunos alimentos pueden ser demasiado caros. Haz lo mejor que puedas con lo que puedes conseguir.

VOUCHERS4VEGGIES.ORG

<https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/are-canned-foods-nutritious-for-my-family>  
<https://www.eatright.org/food/nutrition/nutrition-facts-and-food-labels/fresh-canned-or-frozen-get-the-most-from-your-fruits-and-vegetables>  
<https://nutrition.org/making-health-and-nutrition-a-priority-during-the-coronavirus-covid-19-pandemic/>