

CONSEJOS PARA ALMACENAR Y COMER FRUTAS Y VERDURAS

Todos debemos estar preparados para quedarnos en casa durante largos períodos de tiempo para evitar la propagación de COVID 19. Esto significa viajes menos frecuentes a la tienda de comestibles. Pero aún debe asegurarse de obtener suficientes frutas y verduras todos los días para mantener una dieta saludable. A medida que nos agachemos en las próximas semanas, aquí hay algunos consejos para ayudar a mantener una dieta equilibrada.



1

OPTA POR CONGELADOS

- Si te preocupa la vida útil de las frutas y verduras frescas, **elige variedades congeladas**. Las frutas y verduras congeladas son convenientes, nutritivas y a menudo baratas. Las frutas y verduras congeladas se recolectan y congelan en el pico de madurez para preservar su sabor y nutrientes. Pueden durar varios meses en el congelador.
- **Cuidado con la adición de azúcar y sal**. Elige fruta congelada sin azúcar agregada. Busca vegetales congelados sin sal agregada o productos que estén etiquetados como bajos en sodio.
- **Ten cuidado con los productos que tienen condimentos o salsas**. Estos pueden contener mucha sal extra. En su lugar, condimenta por tu lado con hierbas y especias.

2

ELIGE ENLATADOS

- **Elige vegetales enlatados**. Busca variedades que tengan "**bajo en sodio**", "**reducido en sodio**" o "**sin sal agregada**" en la etiqueta. Escurre y enjuaga las verduras enlatadas para reducir aún más la sal.
- **Elige fruta enlatada**. Ten cuidado con el azúcar añadido y elige variedades que digan "**empacado en sus propios jugos**", "**empacado en jugo 100% natural**", "**sin azúcar**" o "**sin azúcar añadido**" en la etiqueta.
- Si eliges fruta empacada en almíbar, **elige productos que estén empacados en almíbar ligero** y busca opciones con la **menor cantidad de azúcar añadido** en la etiqueta de Información Nutricional.

3

APROVECHANDO AL MÁXIMO LOS PRODUCTOS FRESCOS

- **Elige frutas y verduras resistentes** que duren mucho tiempo, como apio, brócoli, coliflor, cebolla, papas, naranjas y manzanas.
- También puedes comprar frutas y verduras frescas y congelarlas por tu cuenta. Las mejores verduras para congelar son aquellas que no contienen mucha agua, como maíz, brócoli, coliflor, zanahorias, judías verdes y verduras de invierno. Colócalos en agua hirviendo durante 2-3 minutos antes de congelarlas para ayudar a conservarlas. Fecha todos los paquetes del congelador y usa primero la comida más antigua.
- También puedes congelar frutas. Las bananas peladas recién sacadas del congelador son un excelente comienzo para los batidos. Las uvas congeladas son una merienda saludable.

4

OTROS CONSEJOS

- Ya sean frescas, congeladas o enlatadas, **haz que la mitad de tu plato contenga frutas y verduras**.
- Deja la creatividad fluir e intenta **incluir una variedad colorida** de frutas y verduras en tus comidas todos los días.

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