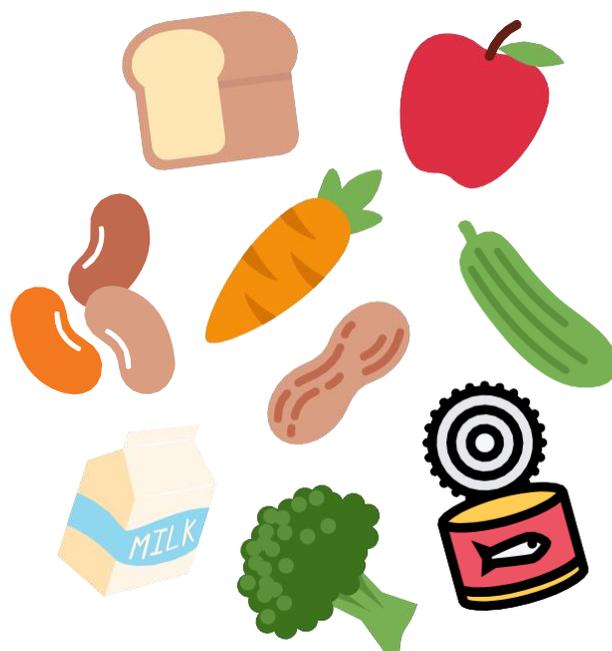


ABASTECIENDO UNA DESPENSA Y REFRIGERADOR SALUDABLES

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 lacteas, sin azucar, y no percederas**, como la leche de soya, la leche de almendras o la leche de

4

avena.

GRANOS

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

♦

SAZONES

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

5

♦

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.

♦

♦

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/>

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.