

Planifique, Compre y Coma con Inteligencia



Abastecerse de Alimentos Básicos

Busca las rebajas de los supermercados en alimentos enlatados, secos y congelados para abastecerse y ahorrar dinero. Añade a tu lista de compras estos alimentos para preparar comidas y meriendas saludables, en lugar de pedir comida a domicilio.

Alimentos Secos y Enlatados	Verduras Congeladas	Frutas Congeladas
Estos alimentos tienen una larga vida útil de un año o más. Empieza con estos alimentos básicos para cocinar comidas saludables que gustarán a todos.	Estos alimentos están lavados, picados y listos cuando usted lo necesite. Elija verduras congeladas sin mantequilla añadida ni salsas cremosas. Añádelas a sopas, guisos y platos salteados.	Elija fruta congelada sin azúcares añadidos. Prepare batidos de frutas, salsas de frutas y cubralos de yogurt, la avena y el requesón con fruta congelada descongelada.
Fruta enlatada en zumo 100% y Fruta Seca sin Azúcares Añadidos	Brócoli y Coliflor	Fresas, Arándanos, Frambuesas, Moras
Caldo de Verduras	Calabaza de Invierno	Piña, plátano
Mantequilla de maní o de almendra	Guisantes, habas verdes, maíz, zanahorias	Cerezas
Salsa para pasta	Espinacas, col rizada, repollo	Mangos
Pasta, arroz, cebada, granos de maíz, avena	Edamame, guisantes de azúcar	Arándanos

Prepara una sopa abundante. Caldo, una lata de tomates, una lata de frijoles y una bolsa de verduras congeladas se convertirán en una deliciosa comida en unos 30 minutos. Prueba esta receta de sopa de lentejas con verduras: go.umd.edu/sopa-verduras-lentejas y disfruta de las sobras para comer al día siguiente.

Prepara un desayuno caliente para mantener a todos llenos hasta la hora del almuerzo. La avena y la fruta congelada o enlatada son alimentos ideales para combinar. Prueba esta receta de avena horneada de banana y arándano azul: go.umd.edu/harina-de-avena usando avena y cualquier fruta enlatada, congelada o fresca que tengas a mano.

Prepara un plato de pasta. Tomates enlatados, pasta seca, frijoles o carne enlatada o seca, verduras congeladas y una pizza de queso hacen una comida abundante en una sola cacerola. Prueba esta receta de lasaña italiana al horno: go.umd.edu/lasana-italiana.

Prepara tus propios súper aperitivos con alimentos que aumentan la energía, como los frutos secos y las palomitas. Prueba esta receta de Mezcla de frutos secos: go.umd.edu/mezcla-frutos-secos y empaca bocadillos de una sola porción en bolsas de plástico para sándwiches o bocadillos. Lleva la mezcla de frutos secos al trabajo y ponla en las mochilas de los niños para que sean un aperitivo saludable después del colegio.



Consejos Inteligentes



PLANIFICA - Lee los folletos de rebajas de los supermercados y las rebajas de las tiendas online cada semana para abastecerte de productos básicos de la despensa. Planifica las comidas utilizando una combinación de alimentos enlatados, congelados, secos y frescos.



COMPRAR - Compre uno y llévase otro gratis, o compre varios artículos del mismo tipo a un solo precio de oferta. Compre artículos de temporada, como calabaza enlatada y nueces picadas, cuando estén en oferta. Así podrás disfrutar de estos alimentos durante todo el año. Mantenga los alimentos que utilices a menudo en tu lista de la compra y reabastece tu despensa con regularidad.



COME - Desafíate a utilizar alimentos que ya tienes en casa. Las comidas con alimentos básicos de la despensa se preparan rápidamente y tienen un gran sabor. Escoge frutas y verduras enlatadas o congeladas si son la mejor oferta. Desperdicia menos comida. Utiliza sólo lo que necesites y guarda el resto para otra ocasión.

Para más información, síganos @eatsmartmd en:



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la Universidad están disponibles para todos sin importar la raza, el color, el sexo, la identidad o expresión de género, la orientación sexual, el estado civil, la edad, el origen nacional, la afiliación política, la discapacidad física o mental, la religión, la condición de veterano protegido, la información genética, la apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

