

# Alacena Saludable, Comidas Saludables

## Guía de planificación y compras



### Ten en cuenta antes de salir

- “Ve de compras” primero en tu despensa, alacena, refrigerador y congelador y toma nota de lo que ya tienes a la mano.
- Identifica y haz una lista de lo que debe usarse durante la próxima semana y planifica tu menú para la semana en torno a estos ingredientes. Usa MyPlate.gov como una guía de planificación saludable para comidas, refrigerios y bebidas.
- Haz una lista de compras con lo que necesitas.
- Considera usar frutas y verduras congeladas y enlatadas en tus comidas y meriendas. Estos alimentos son asequibles y nutritivos, además de ofrecer una caducidad más larga y un tiempo de preparación más corto.
- Los cupones, los programas de recompensas de la tienda y los descuentos pueden ser útiles para obtener ofertas si te permiten comprar la cantidad que puedes almacenar y usar antes de la fecha de “caducidad” o de “consumir mejor antes de” indicada en el recipiente.



### En el momento

- Recuerda traer tu lista de compras para mantener tu plan.
- Selecciona los productos según las fechas de “caducidad” y de “consumir mejor antes de” para extender su duración.
- Utiliza el precio unitario para encontrar el mejor precio para tus compras. El precio unitario generalmente lo puedes encontrar ya sea en el estante donde está el artículo o en el paquete. Úsalo para comparar los precios de artículos basados en tamaño, peso o cantidad similares y que van acorde a tu presupuesto.



Para obtener más información como  
recetas y videos rápidos y fáciles:



New England  
**Dairy**



Connecticut Dairy  
CTDairy.org

El financiamiento de este proyecto fue pagado por New England Dairy and the Connecticut Milk Promotion Board

# TU PLAN DE ALMACENAMIENTO SALUDABLE DE DESPENSA Y NEVERA

Lleva un registro de los ingredientes de uso frecuente para ayudarte con la planificación de tu menú y crear tu lista de compras. Hemos incluido ejemplos basados en nuestras recetas rápidas y fáciles.



## Frutas y Vegetales:

(Frescos, congelados, enlatados o secos).

- Espinacas congeladas
- Guisantes congelados
- Cebollas
- Champiñones
- Brócoli
- Maíz
- Manzanas
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Proteínas:

(Carnes magras frescas, congeladas o enlatadas, nueces, semillas, etc).

- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Carne molida
- Frijoles negros
- Mantequilla de maní
- Tofu
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Granos:

(Si es posible, incluye granos integrales como arroz integral).

- Tortillas integrales
- Pasta
- Pan de pita
- Envolturas de sándwich
- Pan plano
- Arroz
- Avena
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Lácteos:

- Leche
- Mantequilla
- Queso Monterey Jack
- Yogur
- Queso mozzarella
- Queso cheddar
- Requesón
- Queso ricotta
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Cocina y Almacena

- Utiliza la regla de "primero en entrar, primero en salir". Esto significa que guardas los artículos recién comprados detrás de los que ya están en tu hogar.
- Etiquétalos y ponles fecha a los alimentos en tu refrigerador y congelador.
- Las frutas y verduras pueden madurarse a diferentes velocidades. Verifica su estado diariamente para ayudarte a planificar qué usar.
- Encuentra un uso para productos menos frescos o levemente dañados, pero por lo demás seguros. Mezcla frutas o verduras demasiado maduras en batidos, sopas o productos horneados. Pica y asa las verduras que no sean perfectas o agrégalas a sopas y guisos.
- Congela los alimentos que no se usarán de inmediato. El pan, la carne, los productos lácteos, así como las frutas y verduras cortadas, se pueden congelar.

## Entérate de lo que realmente significan los códigos de venta "mejor antes de", "fecha límite de venta" y "utiliza antes de":



- **Fecha de Vencimiento:** Generalmente se observa en medicamentos u ocasionalmente en alimentos para bebés/fórmula para bebés. Los productos con fecha de vencimiento no deben usarse después de esa fecha.
- **"Fecha límite de Venta":** Utilizado por la tienda para indicar cuánto tiempo se debe exhibir el producto para la venta o la administración de inventario. No es una fecha segura.
- **Vencimiento:** Ésta es la última fecha recomendada para el uso del producto mientras se encuentra en la máxima calidad. No es una fecha de seguridad excepto cuando se usa con fórmula infantil.
- **"Mejor si se usa Antes de":** Indica la fecha en que un producto tendrá el mejor sabor o calidad. No es una fecha de compra o de seguridad.