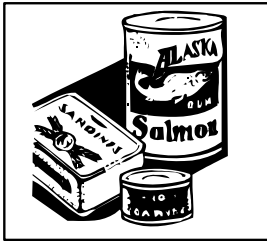


Cosas que se pueden tener a mano



Si se planea un poco es fácil hacer comidas con lo que tenemos a mano. Trate de mantener alimentos básicos a mano. Los alimentos básicos se pueden guardar por algún tiempo sin que se dañen.

Piense en los diferentes grupos de comida de la Pirámide:

Frutas

Manzanas
Naranjas
Fruta en lata
Jugo de fruta en lata
Jugo de fruta en caja
Jugo de fruta congelada
(mantenga congelado)
Fruta seca

Pan, Cereal, Arroz, Pasta

Pasta
Granola
Cereal
Saltinas
Galletas de arroz
Cereal en barras
Tortillas (refrigere)
Harina de Maíz
Maíz en gránulos (*grits*)
Harina
Sopa de fideos
Mezcla de pancake
Pan
Pan tipo Bagel

Verduras

Papas (Mantenga frescas)
Batata o Camote
(Mantenga fresco)
Zanahorias (refrigere)
Nabos (refrigere)
Repollo o Col (refrigere)
Cebolla
Verduras en lata
Verduras congeladas
Jugo de vegetales
Sopa de verduras
Salsa para espagueti

Extras

Polvo para hornear
Aceite para cocinar
Azúcar
Sal/pimienta/especias
Sopa en lata

Alimentos ricos en calcio

Leche en polvo
Leche en lata
Queso (refrigere)
Jugo con calcio
Salmón con espinas en lata
Yogurt (refrigere)
Espinaca en lata
Budín en lata
Bebida instantánea para
desayunar

El grupo de las Proteínas

Frijoles y chícharos secos
Frijoles en lata
Chili en lata
Crema de cacahuete
Atún en lata
Carne en lata
Carne congelada, pescado, pollo
o pavo (mantenga congelado)
Huevos (refrigere)
Guisados enlatados
Nueces