

Conceptos Basicos de Cocina Saludable

Preparar comidas saludables en casa es un poco más fácil si tiene claros algunos conceptos básicos. ¡Estas son algunas ideas para ayudarlo a comenzar! Tenga en cuenta que no las necesita todas. Es posible que pueda obtener algunos de los alimentos mientras compra hoy; otros los puede buscar en su tienda de alimentos local. La mayoría de los artículos de la lista son imperecederos.

PROTEÍNAS

- ☐ Frijoles enlatados bajos en sodio
- ☐ Frijoles y lentejas secas
- ☐ Atún/salmón enlatado
- ☐ Mantequilla de maní
- ☐ Nueces/semillas
- ☐ Huevos



CEREALES

- ☐ Avena
- ☐ Harina
- ☐ Pasta integral, arroz integral, quinua
- ☐ Wraps/tortillas integrales

LÁCTEOS

- ☐ Leche (leche de vaca baja en grasa, leche de soya sin azúcar)
- ☐ Yogur bajo en grasa y/o queso cottage

FRUTAS

- ☐ Pasas/arándanos deshidratados
- ☐ Fruta enlatada sin azúcar añadida
- ☐ Fruta congelada



VEGETALES

- ☐ Verduras congeladas
- ☐ Variedad de vegetales congelados



PARA UN SABOR EXTRA

- ☐ Vinagre balsámico, vinagre de sidra de manzana
- ☐ Caldo bajo en sodio: carne de res, pollo o vegetales
- ☐ Salsa o salsa picante
- ☐ Vainilla
- ☐ Jugo de limón
- ☐ Aceite de oliva o de canola



HIERBAS/ ESPECIAS

- ☐ Condimento italiano
- ☐ Ajo en polvo
- ☐ Cebolla en polvo
- ☐ Orégano o tomillo
- ☐ Chile en polvo/pimentón
- ☐ Pimienta
- ☐ Canela



PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en alianza con el Departamento de Salud de PA

feedingpa.org/hpi