

Alimentos de bajo costo para tener en la casa

Tener alimentos enlatados, secos y no perecederos en la casa puede ayudarte a reducir la preocupación de quedarte sin comida por cuestiones de dinero o por no poder ir a la tienda. Estos alimentos nutritivos son muy ricos y le dan una sensación de bienestar a quienes buscan que su dinero rinda más o quieren estar preparados para emergencias. Los estudios dicen que el contenido nutricional de los alimentos enlatados es similar a los cocinados, frescos y congelados, y que te dan vitaminas y nutrientes necesarios.

Los alimentos que no necesitan refrigeración se pueden mantener por largos períodos de tiempo sin que se echen a perder. Si están sin abrir, en su envase original, pueden guardarse en la alacena. La mayoría de estos productos están en la sección de enlatados del supermercado. También los productos secos -por ejemplo las frutas secas-, así como los productos cocidos -galletas, cereales y granola- se pueden guardar sin refrigerar.



Cuando escojas alimentos enlatados, frescos o congelados, asegúrate de leer las etiquetas. Algunos productos enlatados o congelados pueden tener mucho sodio (sal) o azúcar. Cuando sea posible, escoge aquellos productos de harina integral, bajo sodio y sin azúcar agregado.

Ejemplos de productos de bajo costo, que no necesitan refrigeración:

Proteínas: Frijoles, lentejas, chícharos – todos secos o enlatados-, mantequilla de maní, atún, salmón, pollo y otras carnes enlatadas, cacahuates y otras nueces.

Lácteos: leche en polvo, leche que no se refrigera, leche evaporada en lata y algunos quesos.

Granos y cereales: arroz, couscous, quínoa, tortillas, pasta, galletas saladas, pan de maíz, harinas de trigo.

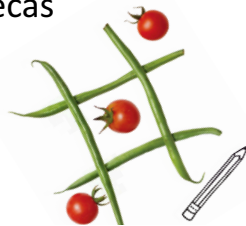
Frutas y vegetales: Todo lo enlatado es una buena opción. También frutas secas como uvas pasa, chabacanos, ciruelas secas y puré de manzana sin endulzar.

Huevos: Se pueden usar de muchas maneras y son una excelente fuente económica de proteína. Los huevos se pueden guardar en el refrigerador hasta por un mes.

Lista de compras de bajo costo e ideas de recetas

Lista de compras de bajo costo:

- Frijoles enlatados (todo tipo)
- Tortillas de harina integral
- Queso
- Tomates y salsa de tomate en lata
- Maíz y otros vegetales en lata
- Chile chipotle enlatado
- Fruta enlatada o congelada
- Salsa
- Leche (mira la fecha de vencimiento)
- Huevos
- Mantequilla
- Aceite de oliva
- Pan integral (congela una parte)
- Papas, cebollas, zanahorias, apio
- Ajo picado
- Naranjas, manzanas, limas, aguacates
- Pollo, carne de res o pavo molida (compra más y congélala)
- Salchicha o kielbasa
- Caldo
- Arroz integral
- Mantequilla de maní
- Nueces y frutas secas
- Pasta integral



Ideas de recetas:

Quesadillas:

Frijoles + Salsa + Tortillas + Queso

Chili:

Frijoles + Tomate en lata + Cebolla + Especias + Ajo (jugo de lima opcional)

Burrito en un tazón:

Frijoles + Salsa + Arroz + Especias + Queso (aguacate y jugo de lima opcional)

Burritos de desayuno:

Frijoles + Salsa + Huevos + Tortillas + Queso (aguacate opcional)

Para acompañar:

Frijoles + Especias + Ajo

Sopa de frijoles:

Frijoles + Caldo + Ajo + Zanahoria + Cebolla + Apio + Especias (jugo de lima opcional)

Pasta en tacos:

Frijoles + Pasta + Chipotles + Cebolla + Ajo + Queso + Maíz enlatado + Tomates enlatados + Especias

Revuelto para el desayuno:

Huevo + Salchicha + Popas + Cebolla + Vegetales enlatados