



10 alimentos básicos saludables para su kit de alimentos de emergencia

Nutrición, 12/11/2020



El distanciamiento social, el clima severo, la falta de transporte: cada uno puede evitar que usted llegue a la tienda de comestibles, dejándolo con muy poco para comer. Cuando mira

una despensa casi vacía con una colección extraña de productos restantes, como una caja solitaria de pasta penne o una lata de frijoles al azar, es una señal de que debe prepararse de manera diferente la próxima vez. Afortunadamente, no es difícil crear un kit de suministros de emergencia para retenerlo hasta que pueda llegar a la tienda o que alguien compre por usted.

Suministros importantes

Apóyese en artículos no perecederos si le preocupa perder energía y agregue alimentos congelados si la mayor preocupación es no llegar al supermercado. Evite las comidas preparadas como las cenas congeladas y las sopas enlatadas, que por lo general contienen cantidades excesivas de sal, grasas, calorías, conservantes y azúcares añadidos.

Reúna un suministro de ingredientes versátiles, para que pueda preparar comidas saludables. Es aconsejable que elabore un suministro de alimentos de las siguientes categorías.

Verduras. Trate de tener a mano una variedad de vegetales coloridos. Elija brócoli, col rizada y espinacas congelados; espinacas o espárragos enlatados; y zanahorias, judías verdes y tomates enlatados. Frutas. Obtenga versiones congeladas de bayas, melocotones y cerezas, que conservan su textura cuando se descongelan. Las frutas secas como los albaricoques, los higos, las pasas y las ciruelas pasas son buenas opciones como bocadillos. Legumbres. Los frijoles y las lentejas son fuentes importantes de proteínas, fibra y carbohidratos, y pueden ser la principal fuente de proteínas en muchos platos. Como mínimo, abastezca su kit con un paquete de lentejas secas más guisantes enlatados, garbanzos y frijoles blancos. Carne enlatada. Limite los jamones enlatados y otras carnes curadas. En su lugar, use atún, salmón o pollo enlatados como fuente de proteína. Granos integrales. Gelsomin sugiere comer granos integrales en lugar de granos refinados siempre que sea posible. Elija avena, galletas integrales, panes integrales (que se pueden congelar), pastas integrales, arroz integral y quinoa. Nueces y semillas. También son buenas fuentes de proteínas y fibra. Asegúrese de que su equipo de emergencia incluya mantequilla de maní o semillas de girasol y paquetes de nueces, almendras o semillas de calabaza. Leches. "La leche de vaca es una fuente de proteína económica y se puede congelar", dice Gelsomin. También puede obtener una caja o dos de leches vegetales sin azúcar (como soja, avena o almendras), que son bajas en proteínas pero generalmente fortificadas con nutrientes, como calcio. Grasas insaturadas saludables. Obtenga aceitunas negras o kalamata, así como aceites de oliva o canola (excelentes para saltear alimentos o mezclar con numerosos ingredientes). Caldo de sopa. Incluya caldo de pollo o verduras bajo o sin sodio en sus suministros, para que pueda convertir cualquier cantidad de ingredientes en un delicioso guiso o sopa. Condimentos. Almacene su kit con jugo de limón, romero, ajo en polvo, orégano, chile en polvo, comino, canela o cualquier otro que le guste.

Mezclar y combinar Un kit de alimentos de emergencia bien surtido le permitirá mantener una dieta variada y saludable. ¿Qué se puede hacer con suministros congelados o no perecederos?

Para el desayuno, considere batidos hechos de frutas y leche, cubiertos con nueces y semillas; o cereal o quinoa cocida con fruta y leche.

Para el almuerzo, disfrute de sándwiches de mantequilla de nueces integrales o galletas integrales con ensalada de atún o pollo. También puede preparar una sopa con unas tazas de caldo y cualquier verdura, legumbre, pasta, proteína o especias que le gusten. Por ejemplo, intente

frijoles blancos, pollo, ejotes, zanahorias, ajo y romero lentejas, tomates, zanahorias, ajo, comino y cilantro. No se necesitan muchos ingredientes de emergencia para preparar una cena sabrosa. Por ejemplo, ¿recuerdas esa caja solitaria de penne y lata de frijoles? Combínelos con espinacas salteadas, tomates, aceitunas y ajo para obtener un plato mediterráneo abundante. Otras ideas incluyen

pasta integral, brócoli al vapor y atún con aceite de oliva, ajo y jugo de limón salmón enlatado (aromatizado con jugo de limón) y espárragos sobre quinoa pollo enlatado servido sobre arroz integral mezclado con guisantes cocidos, almendras, pasas, comino, canela y semillas de calabaza. ¿Cuánto necesita?

Eso depende de sus circunstancias, pero tal vez comience con suministros para algunos días. Todos los alimentos que hemos enumerado se conservarán durante aproximadamente 10 meses a un año.