



## Alimentos no perecederos que debe almacenar en la cocina para su reserva de cuarentena

Nutrición, 14/09/2021



Estamos abasteciendo nuestras cocinas con elementos esenciales que pueden durar mucho

tiempo. Es una buena idea comprar y almacenar esos alimentos a granel que tienen una vida útil prolongada y pueden ayudarnos a preparar bocadillos nutritivos y comidas rápidas.

Mientras nos preparamos para luchar contra la pandemia del coronavirus, el autoaislamiento o la cuarentena es lo que estamos practicando para protegernos a nosotros mismos y a nuestras familias. Estamos abasteciendo nuestras cocinas con elementos esenciales que pueden durar mucho tiempo. Es una buena idea comprar y almacenar esos alimentos a granel que tienen una vida útil prolongada y pueden ayudarnos a preparar bocadillos nutritivos y comidas rápidas. Aquí hay algunos alimentos que deben estar en su lista de compras de cuarentena.

6 alimentos con una vida útil prolongada que debe almacenar

### 1. Frijoles secos y enlatados

Los frijoles enlatados cuentan con una vida útil de más de cinco años. Los frijoles pueden satisfacer su necesidad nutricional de fibra, proteínas vegetales, magnesio, vitaminas B, hierro, zinc, manganeso, cobre y fósforo.

### 2. Mantequillas de nueces

A todos nos encanta la mantequilla de maní en nuestras tostadas de pan, ¿verdad? Pero los cacahuets no son los únicos frutos secos que se pueden convertir en una deliciosa y deliciosa mantequilla. Puede hacer mantequilla de nueces con muchas otras nueces comunes que le encanta comer crudas o tostadas: avellanas, nueces, anacardos, nueces de Brasil y más. Todas las mantequillas de frutos secos contienen una gran cantidad de proteínas, vitaminas, minerales, grasas saludables, antioxidantes y otros compuestos vegetales saludables. Su vida útil depende del tipo de nueces utilizadas y de su tipo de embalaje.

### 3. Frutas y verduras secas

Es una gran idea apilar frutas secas, ya que se pueden almacenar a temperatura ambiente hasta por un año. Incluso las verduras secas pueden conservarse bien durante unos seis meses.

#### 4. Pescado y aves de corral enlatados

Si no quiere salir para sus compras diarias de aves de corral, elija pescado y aves de corral enlatados, que generalmente tienen una vida útil de hasta 5 años, incluso si no están refrigerados.

#### 5. Nueces y semillas

Debes empacar diferentes tipos de nueces y semillas que estén llenas de nutrientes y pueden ser excelentes refrigerios entre comidas si se tuestan. También se pueden agregar a sus postres, cereales para el desayuno y batidos.

#### 6. Granos integrales

La cebada, la avena, el arroz, etc. son cereales integrales esenciales que debe consumir durante este período de cuarentena. Tienen una vida útil más larga que los alimentos ricos en carbohidratos como el pan, y se pueden convertir en comidas nutritivas y abundantes.

Sea un comprador inteligente al incluir alimentos no perecederos como estos en su lista de compras para que no tenga que hacer visitas frecuentes al mercado.