

5 maneras inteligentes de **Surtir su alacena con productos nutritivos**

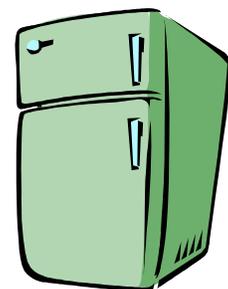
¿Desea disfrutar de alimentos saludables? Comience por su propia cocina, si tiene a la mano alimentos y bebidas nutritivas, será más fácil llevar a la mesa comidas ricas y saludables. He aquí algunas sabrosas maneras de lograrlo sin que tenga que gastar mucho.

1. Mantenga en la alacena granos enteros en abundancia.

Elija alimentos cuya etiqueta lea “100% whole grain” (grano 100% integral) o bien, alimentos en los que este ingrediente aparezca listado primero en la sección de información sobre nutrición (*Nutrition Facts*). Mire más allá de los bollos y panes integrales, busque las ventas especiales de cereales integrales, avena y arroz integral; comprar a granel o productos en oferta son buenas formas de agregar pasta integral, cebada y otros granos a su dieta. En el sitio de Internet www.wholegrainscouncil.org puede encontrar recetas.

2. Varíe las verduras de su refrigerador o congelador.

En algunas temporadas las verduras frescas son difíciles de encontrar o quizá sean muy costosas, por lo que las verduras congeladas o enlatadas son una gran opción. Por ejemplo, compre una bolsa grande de brócoli congelado y saque el suficiente para cada comida; selle muy bien la bolsa y vuelva a guardarla en el congelador. Para encontrar más consejos y recetas visite el sitio www.fruitsandveggiesmorematters.org.



3. Enfatique las verduras en todas las repisas.

Al igual que las verduras, las frutas vienen en una variedad de formas, las hay frescas, congeladas, secas, enlatadas y en jugo al 100%. Durante el invierno, busque fruta enlatada en su propio jugo, también ciruelas pasa y pasitas. Las manzanas, peras y frutas cítricas frescas también son una opción económica para esa temporada del año. ¿Quiere saber cómo entusiasmar a los niños con frutas y verduras de colores? Visite el sitio www.foodchamps.org.

4. Surta el refrigerador con alimentos ricos en calcio.

Es muy sencillo consumir tres porciones de productos lácteos al día: tome un vaso de leche en cada comida. ¿No le gusta beber leche? El yogur y el queso son otras sabrosas fuentes de calcio, las variedades sin grasa o bajas en grasa son las opciones más saludables. ¿Necesita de más recetas e ideas? Visite el sitio www.mealsmatter.org.

5. Compre proteína magra.

Las proteínas magras van perfectamente en cada repisa de su cocina, surta el refrigerador y el congelador con carne de res, filetes de pescado, pechugas de pollo, lomo de cerdo y bistec de res. Ponga en la alacena atún, frijoles, crema de cacahuete, nueces y recuerde que los huevos también contienen proteína magra y son una fuente de buena nutrición a bajo costo. Encuentre recetas y consejos en el sitio www.incredibleegg.org.