

Uso de Alimentos Enlatados

Los alimentos enlatados se recogen en el punto máximo de madurez, lo que garantiza el mejor sabor y la mejor calidad de nutrientes. Los nutrientes de los alimentos enlatados son comparables a los de los alimentos frescos y congelados.



Los mejores consejos para seleccionar productos enlatados

- Compre alimentos enlatados sin sal o bajos en sodio; “Sodio reducido” no es lo mismo que “bajo en sodio.”
- Compre carnes y vegetales enlatados empacados en agua, no empacados en aceite o salmuera (que es una mezcla de sal).
- Enjuague las legumbres enlatadas (frijoles, lentejas) en agua para eliminar el líquido turbio y reducir el nivel de sodio.
- Cuando compre frutas enlatadas, seleccione frutas empacadas en jugo 100 por ciento o agua.
- No compre productos enlatados que estén abollados, que tengan los extremos hinchados o que les falte una etiqueta. (Las abolladuras profundas pueden permitir la entrada de bacterias. Una protuberancia puede significar que el proceso de enlatado fue inadecuado).

Inspiración para comidas que usan alimentos enlatados

- Mezclar frijoles negros con maíz y derretir con un poco de queso para una quesadilla de verduras.
- Agregue una variedad de frijoles enlatados a sus sopas, guisos y chiles.
- Cubra los duraznos enlatados con yogur para una merienda saludable.
- Mezcle piña enlatada con yogur helado en una licuadora para un postre saludable.
- Anima la noche de tacos con una variedad de frijoles enlatados.
- Pastel de carne de lentejas: agregue lentejas cocidas a su base de pastel de carne
- Hamburguesas vegetarianas: Mezcle las legumbres de su elección, cebollas salteadas, pan rallado y un huevo; triturar y formar empanadas.
- Cubra las ensaladas con mandarinas enlatadas, piña, duraznos o peras (escurridas) para agregar frutas a su dieta.
- Agregue maíz o maíz molido a un chile vegetariano.
- Pique los corazones de alcachofa en lata y agréguelos a la salsa de espinacas o úselos como aderezo de pizza.
- Haga su propia salsa marinara y para pizza con tomates enlatados.
- Triture los frijoles negros y utilícelos como base para una pizza mexicana.
- Hacer puré de garbanzos con jugo de limón y un poco de aceite de oliva para hacer un simple dip o hummus.

Almacenar alimentos enlatados

- Guarde los alimentos enlatados en un lugar fresco y seco.
- Los alimentos enlatados sin abrir con bajo contenido de ácido se conservarán durante 2 a 5 años (maíz, frijoles, zanahorias).
- Los productos enlatados sin abrir con un alto contenido de ácido se conservarán durante 12 a 18 meses (tomates, jugos, frutas).

