Si No Tiene Refrigerador: Escoja Estos Alimentos

Hay alimentos que no se necesitan refrigerar

Cuando compre comida enlatada, compre la medida de lata que su familia puede comer en una comida. De ese modo, no habrán sobras. Cuando cocine arroz, pasta o cereal, cocine sólo lo que su familia se puede comer a la hora de la comida. De esa manera no habrán sobras que necesiten refrigeración.

Leche, yógur, y queso

- Compre leche en polvo. Cuando la prepare, úsela en un par de horas.
- Prepare pudín instantáneo con leche en polvo.
- Compre queso procesado en lata.
- Compre un envase pequeño de requesón o yógur. Cómaselo el mismo día en que lo compró.

Carne, pollo, pescado, frijoles, y otros alimentos con proteína

- Tenga mantequilla de maní y nueces a la mano.
- Compre latas pequeñas de sardina o atún. Use latas pequeñas de chili con frijoles, y frijoles horneados o refritos en lata.
- Compre latas de garbanzos, o de frijoles rojos o pintos.
- Prepare huevos cocidos. Cómaselos el mismo día.

Grasas

- Use aceite vegetal.

Frutas y vegetales

- Coma frutas y vegetales frescos.
- Compre latas chicas de frutas enlatadas, como puré de manzana o duraznos.
- Pruebe los vegetales en lata.
- Coma frutas secas: pasas, chabacanos, dátiles, higos o ciruelas pasas.
- Compre latas chicas de jugos de frutas y vegetales.

Granos, cereales, arroz, y pastas

- Compre arroz, pastas o fideos instantáneos que sólo necesitan agua caliente para su preparación.
- Coma cereales calientes como la crema de trigo, avena, y sémola.
- Compre alimentos secos como cereales, panes, y tortillas.
- Compre también bagels, galletas de soda, pretzels, y tortitas de arroz esponjado.