

Preparando la cocina para la cuarentena

<http://rcmi.rcm.upr.edu/cocina-covid19>

LE SUGERIMOS ALGUNAS COMIDAS Y MEDIDAS A SEGUIR DURANTE UNA CUARENTENA

1.) FRUTAS Y VEGETALES



-Frescos: Opte por productos duraderos (manzanas, naranjas, toronjas, zanahorias, brécol y repollo). Productos menos duraderos se pueden congelar. Para congelar, coloque los vegetales (cocinados antes de congelar) o las frutas frescas en una bolsa de congelador y escriba la fecha en la bolsa. Las frutas congeladas duran 4-6 meses, y los vegetales cocidos congelados 8 meses.

-Congelados: Proveen los mismos nutrientes que en su forma fresca.

-Enlatados: Son una opción ya que duran 12-18 meses almacenados, pero tienen un alto contenido de azúcar y sodio. Enjuague para disminuir el contenido de azúcar y sodio. Guarde sobras de la lata abierta en un envase aparte en el refrigerador por 1 semana.

-Secos: Las frutas secas pueden durar hasta 6 meses en el refrigerador luego de abrir.

-Instrucciones para congelar vegetales. Lave y corte el vegetal. Hierva por 1 minuto y ponga inmediatamente en un recipiente de hielo y agua por 1 minuto. Seque el vegetal, coloque en una bolsa para congelar, y escriba la fecha en la bolsa.



2.) PROTEÍNA ANIMAL (POLLO, PESCADO Y CARNE)



-Fresca: Refrigere inmediatamente al llegar a la casa (tiempo de duración en el refrigerador= 1-2 días). Puede colocar la proteína en una bolsa plástica para congelar y alargar el tiempo de duración (pollo=9 meses; pescado=2-3 meses; carnes=4-12 meses). Escriba la fecha en la bolsa. Opte por las opciones más saludables (pollo o pescado)

-Congelada: Proveen los mismos nutrientes que en su forma fresca. Opte por las opciones más saludables (pollo o pescado).

-Enlatada: Escoja sustitutos saludables (atún, salmón, pollo) y evite embutidos. Pueden durar de 2-5 años. Guarde sobras de la lata abierta en un envase aparte en el refrigerador por 3-4 días.

-Huevos: refrigerar huevos frescos por 3-5 semanas. Considere sustituto de huevo para congelar por 12 meses (escriba la fecha antes de congelar).

3.) PROTEÍNA VEGETAL (HABICHUELAS, LEGUMBRES Y NUECES)



-Habichuelas y legumbres secas: Pueden durar hasta 1 año almacenadas.

-Habichuelas y legumbres enlatadas: Pueden durar hasta 2-5 años almacenadas. Guarde sobras de la lata abierta en un envase aparte en el refrigerador por 3-4 días.

-Nueces y semillas: Pueden ser almacenadas por 1 año sin abrir. Pueden ser refrigeradas luego de abrir por 4-6 meses, o 6-12 meses congeladas (escriba la fecha en la bolsa antes de refrigerar/congelar). Considere mantequilla de nueces/semillas, como mantequilla de maní, las cuales duran 6-24 meses almacenadas y 2-3 meses luego de abrir el envase.

4.) GRANOS Y VEGETALES CON ALMIDÓN



-Pasta: Puede almacenar por 2 años sin abrir y por un año luego de abrir (sin cocinar; puede almacenar en el refrigerador). Opte por opciones de grano integral.

-Arroz: Puede almacenar por 2 años sin abrir y por 6 meses en el refrigerador luego de abrir (sin cocinar). Opte por arroz integral.

-Avena: Puede almacenar por 12 meses sin abrir y por 6 meses luego de abrir (sin cocinar).

-Cereal seco: Puede almacenar por 6-12 meses sin abrir y por 2-3 meses luego de abrir

-Pan y productos de repostería: Duran entre 3-5 días y pueden ser refrigerados hasta 9 días. El pan puede congelarse hasta 3 meses y los productos de repostería por 6 meses (escriba la fecha en la bolsa antes de congelar). Opte por productos altos en fibra y de grano integral.

-Vegetales con almidón (papas/patatas, batatas, y viandas): Guarde a temperatura ambiente y cocine mientras fresco. Refrigere hasta 1-3 semanas sin cocinar. Algunos (papa/patata y plátano/banano verde) pueden ser congelados por 10-12 meses (escribir fecha en la bolsa antes de congelar).

5.) LECHE



-Leche fresca: refrigerar por 4-7 días luego de abrir.

-Leche en caja (UHT): Guarde por 1 año sin abrir. Guarde en el refrigerador hasta una semana luego de abrir.

-Leche evaporada: Guarde por 1 año sin abrir. Guarde en el refrigerador hasta 4-5 días luego de abrir.

-Leche en polvo: Guarde por 3-5 años sin abrir. Guarde en el refrigerador hasta 3 meses luego de abrir.

-Leche a base de plantas (soya, arroz y almendra): Opte por leche en caja ya que dura 6-9 meses sin abrir. Guarde en el refrigerador hasta una semana luego de abrir.

RECUERDE:

- Planificar sus comidas saludablemente de acuerdo a Mi Plato.
- Verificar fecha de expiración antes de consumir.
- Optar por productos bajos en sodio o azúcar.
- Guardar sobras de latas abiertas en un envase de la casa (no guardar en la misma lata).

Para más información visite:

<https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>

<https://espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-mfu8/Tabla-de-conservacion-de-alimentos-fr%C3%A1giles>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Preparado por: Andrea A. López-Cepero, MHSN, PhD / Harvard T.H. Chan School of Public Health

Revisado por: Josiemer Mattei, MPH, PhD / Harvard T.H. Chan School of Public Health

Sometido a la Comisión Estatal de Elecciones, CEE-SA-2020-7043.