



Shelf-Stable Foods to Have on Hand!



FRUITS & VEGGIES

Tomato sauce, canned tomatoes – Versatile to serve with pasta, rice, or meat.

Canned veggies – Choose low-sodium or no added salt. Rinse canned veggies to remove extra sodium.



Canned fruit - Choose packed in 100% juice or water.

Applesauce – Buy unsweetened.

Dried fruit – raisins, prunes, dried cranberries – Add to oatmeal, cereal, yogurt.



PROTEIN FOODS

Canned beans – Add to salads, serve with brown rice.

Canned chili – Serve with rice and cheese.

Canned tuna, salmon, and chicken – Make a tuna melt, chicken salad, or salmon patty.

Peanut butter/nut butters – Spread on toast or apple slices. Add to oatmeal.

Nuts – peanuts, almonds, cashews – Make a trail mix with cereal and dried fruit.

Soups – Buy in a can or carton. Choose heartier soups that are lower in sodium.

Low-sodium chicken/beef broth – Add beans and frozen veggies to make soup.

Bone broth – chicken/turkey/beef – Higher in protein than regular broths.

GRAINS

Pasta – Choose whole-wheat for added fiber, protein, vitamins and minerals

Rice – Choose brown rice for added fiber, protein, vitamins, and minerals

Macaroni & Cheese – Add frozen veggies for added nutrition.

Crackers – Choose whole-grain for added fiber and lower in sodium.

Oatmeal – Power it up with a teaspoon of peanut butter and dried fruit.

Breakfast cereals – Choose whole-grain cereals for added fiber and low-sugar cereals.

Cereal/granola bars – Choose bars lower in sugar, and higher in protein and fiber.



DAIRY FOODS

Shelf stable milk or shelf stable non-dairy milks, like soy or almond milk. Use for convenience in place of regular milks.

Non-fat dried milk powder – Add water and use like regular milk.

Canned evaporated skim milk – Use as cream in coffee or tea.



UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES



Alimentos no perecederos ¡Tener a mano!



FRUTAS Y VERDURAS



Salsa de tomate, tomates enlatados –

Versátil para servir con pasta, arroz o carne.

Verduras enlatadas - Elija las bajas en sodio.

o sin sal añadida. Enjuague las verduras enlatadas para eliminar el exceso de sodio.

Fruta en conserva - Elija la que esté envasada en jugo 100% natural o agua.

Puré de manzana: compre sin azúcar.

Frutas secas – pasas, ciruelas pasas, arándanos secos – Añadir a la avena, cereales, yogur.



GRANOS

Pasta - Elige pasta integral para obtener más fibra, proteínas, vitaminas y minerales.

Arroz - Elige arroz integral para obtener más fibra, proteínas, vitaminas y minerales. Macarrones con queso: añada verduras congeladas para obtener más nutrientes.

Galletas saladas - Elige galletas integrales para un mayor aporte de fibra y un menor contenido en sodio.

Avena - Dale un toque especial con una cucharadita de mantequilla de cacahuete y fruta deshidratada.

Cereales para el desayuno - Elige cereales integrales para un mayor contenido de fibra y cereales bajos en azúcar.

Barritas de cereales/granola - Elige barritas con menor contenido de azúcar y mayor contenido de proteínas y fibra.



ALIMENTOS PROTEICOS

Frijoles enlatados - Agréguelos a las ensaladas y sívalos con arroz integral.

Chili enlatado - Servir con arroz y queso.

Atún, salmón y pollo enlatados - Prepara un sándwich de atún gratinado, una ensalada de pollo o una hamburguesa de salmón.

Mantequilla de cacahuete/cremas de frutos secos - Untar en tostadas o rodajas de manzana. Añadir a la avena.

Frutos secos - Cacahuetes, almendras, anacardos. Prepara una mezcla para llevar con cereales y fruta deshidratada.

Sopas – Compre en lata o cartón. Elija Sopas más sustanciosas y bajas en sodio.

Caldo de pollo/res bajo en sodio – Agrega frijoles y verduras congeladas para hacer sopa.

Caldo de huesos – de pollo/pavo/ternera – Con mayor contenido proteico que los caldos comunes.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche de larga duración o bebidas vegetales de larga duración, como la leche de soja o de almendras. Úselas como alternativa práctica a la leche tradicional.

Leche desnatada en polvo - Añada agua y úsela como la leche normal.

Leche desnatada evaporada en lata - Úsela como crema para el café o el té.



UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES