

DESPENSA SALUDABLE

La despensa puede ser nuestro peor o mayor aliado para llevar una alimentación saludable, en función de aquello que guardemos dentro. Si queremos empezar a comer más sano, potenciando el consumo de alimentos frescos y disminuyendo el de productos ultraprocesados, pero nuestra despensa está repleta de galletas, dulces o patatas chips ¡va a ser una tarea muy difícil! Ya que si los tenemos a nuestro alcance y los vemos en nuestra despensa vamos a tener la necesidad de consumirlos.

“Evita tener en la despensa aquello que no quieras consumir.”

La despensa debe ser nuestra aliada. Si la equipamos con alimentos saludables, cuando tengamos hambre seguro que elegiremos mejores opciones.

¿Qué productos podemos tener en la despensa que nos ayuden a llevar una alimentación saludable?

Alimentos de fácil consumo que nos puedan ser útiles cuando disponemos de poco tiempo o cuando no hemos podido ir a comprar y contamos con pocos frescos en la nevera.

Alimentos útiles para el desayuno o para preparar snacks saludables:

- Copos de avena integral
- Frutos secos y semillas
- Cremas de frutos secos: crema de almendras, avellanas, tahin...
- Harinas integrales como, por ejemplo, de avena o de trigo sarraceno. U otro tipo de harinas como de almendras o de castañas que pueden ser más nutritivas.
- Anchoas, caballa, atún u otros pescados en conserva que pueden servir, por ejemplo, para preparar una tostada con tomate y el pescado en conserva desmenuzado por encima.
- Bebidas vegetales sin azúcares añadidos
- Cacao puro, canela, matcha, infusiones, café
- Chocolate negro del 85%

Alimentos útiles para el desayuno o para preparar snacks saludables:

- Verduras en conserva como: espárragos blancos, corazones de alcachofa, pimiento rojo picado... pueden ser útiles para completar ensaladas o acompañar platos principales.
- Encurtidos como pepinillos o alcaparras.
- Tomate triturado en conserva (¡no frito!)
- Pescado y marisco en conserva
- Legumbres cocidas
- Pasta de legumbres o pasta 100% integral
- Cereales integrales: arroz, quinoa, trigo sarraceno, mijo...
- Caldo de verduras o de pollo de buena calidad
- Condimentos como: aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana, levadura nutricional y especias.

