

# My REAL Menu

RAQUELINA

*Luna*

Productos Básicos para el Supermercado

AÑO 2020

# My REAL Menu

RAQUELINA  
*Luna*

En este tiempo de grandes retos en todos los sentidos, decidí acompañarte por varias vías de mi quehacer y mi experiencia. Un pilar fundamental es la alimentación y mantenerte en salud nunca había sido un llamado tan contundente.

Aquí te proveo de una lista básica de lo que necesitas tener en casa para que sea más fácil tu compra. También para que optimices el tiempo en el super. Te sugiero alimentos altamente nutritivos y otros de reserva que son estables para períodos prolongados en casa.

Recuerda los horarios de tu supermercado cercano. Ve con todas las medidas de seguridad.

## ALIMENTOS BASE

**Quinoa:** semilla considerada super alimento. Alto en proteínas, aminoácidos, minerales y vitaminas. Pocas calorías. Muy versátil.

**Arroz:** preferiblemente integral. Fuente de vitaminas y minerales esenciales (cuidado con las proporciones, sobretodo si es blanco pulido por el alto nivel glicémico)

**Avena:** vitaminas, minerales, fibras solubles, ácido linoleico. Provee de energía y saciedad.

**Trigo sarraceno** (Buckweat) proteína de alto valor biológico sin gluten. Alta en fibra y en minerales.

**Pastas:** ya sea la clásica, a base de trigo o sin gluten.

**Frutos secos y nueces:** ricos en nutrientes y llenos de proteínas de origen vegetal, contienen grasas saludables para el corazón, así como minerales esenciales.

**Semillas:** chía, el lino, el cáñamo, auyama o calabaza, girasol, etc. proporcionan ácidos grasos alfa-linolénicos, que proporcionan beneficios antiinflamatorios.

**Granos:** frijoles de todos los colores, guandules, lentejas, garbanzos

Alimentos y fórmulas para bebés: dependiendo de la edad de su bebé y lo que acostumbre.

**Leche:** animal o vegetal según su estilo alimenticio. Por la emergencia, puede recurrir a las enlatadas que tienen mayor duración.

**Agua embotellada.**

**Aceite de Oliva** cuenta con un nivel alto de ácidos grasos, polifenoles, se considera el "oro líquido", de tantas propiedades beneficiosas.

**Aceite de Girasol**

**Aceite de Coco** rico en hierro, potasio, vitamina C, ácido fólico. Apoya los factores de coagulación sanguínea y los antioxidantes.

**Especias:** canela, clavos dulces, anís estrellado, las que prefieras y uses.

# COMIDA CONGELADA O QUE PUEDES CONGELAR TU:

No sobrecargues con demasiada comida congelada ya que, muchos de estos alimentos no duran mucho tiempo. Sin embargo, las frutas y verduras bien congeladas a menudo son tan nutritivas como las frescas.

**Verduras:** verduras verdes, guisantes, brócoli y espinacas.

**Frutas:** los duraznos, las frutas del bosque, mango, piña y otras. Puedes comprarlas frescas y congelarlas.

**Carnes, aves, pescado:** la pechuga de pollo, la carne molida, el pavo molido se congelan bien.

## PRODUCTOS PERECEDEROS DE MAYOR DURACIÓN

Los alimentos frescos siguen siendo importantes. Sin embargo, algunos productos perecederos duran más que otros. Antes de recoger artículos como huevos, pan y mantequilla, verifica la fecha de vencimiento para asegurarte de su duración.

**Manzanas:** ricas en fibra, vitamina C y potasio. Además, se mantendrán frescas durante aproximadamente tres semanas cuando están refrigeradas.

**Bananos o guineos:** no duran mucho tiempo, pero esta es una fruta que se congela muy bien.

**Naranjas y limones:** repletos de vitamina C, las frutas cítricas mantendrán el sistema inmunológico activo y durarán hasta dos semanas refrigeradas.

**Huevos:** los huevos frescos deben almacenarse en su caja original para protegerlos. Durarán tres semanas después de la compra cuando se refrigeren adecuadamente.

**Mantequilla:** la mantequilla durará en la nevera durante unos meses.

**Queso** (explora las opciones de cabra y vegetales)

**Zanahorias:** las zanahorias son ricas en betacaroteno, que es necesario para la salud de la piel y los ojos.

**Remolacha**

**Ajo y cebolla:** almacenadas a temperatura ambiente, duran mucho tiempo.

**Viveres o Viandas, plátanos, guineos o bananas verdes, rulos, calabaza, yaufla blanca, amarilla, batata.**

**Papas:** las papas blancas son ricas en potasio y durarán a temperatura ambiente durante aproximadamente dos semanas.

**Repollo:** Alto en fibra y cargado de nutrientes.

**Dátiles, ciruelas pasas, higos u otras frutas secas**

**Jengibre**

**Cúrcuma**

**Berejenas**

**Tayotas**

**Pan** (bagels, rebanadas de pan, tortillas): Estos puedes congelarlos.

# PERECEDEROS DE MENOR DURACIÓN:

**Pepinos**  
**Lechuga**  
**Pimientos de colores**  
**Tomates**  
**Perejil**  
**Cilantro**  
**Puerro**

La mayoría de estos tienen la ventaja que se pueden picar y licuar para guardar congelados como saborizantes o ingredientes extras. En el caso de la lechuga, sería de los primeros consumos.

## ENLATADOS

Estos los tienes para uso de emergencia solamente. No bases tu alimentación en enlatados. Es lo último a consumir. Si se mantienen a una temperatura moderada, pueden durar décadas.

**Frutas** sin azúcar agregada

**Verduras:** zanahoria, tomates, vainitas, champiñones (a tu gusto), remolachas

**Frijoles:** desde negros hasta frijoles pintos.

Garbanzos

**Pescado:** fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3, como el atún, el salmón, las anchoas y las sardinas

**Sopas:** Busca bajas en sodio y fíjate en el contenido de lácteos si no los consumes. (Hay opciones empacadas en cartón)

## DE HIGIENE PERSONAL Y DE LA CASA

Papel higiénico  
Toallas de papel  
Pasta Dental  
Jabón de baño  
Toallas sanitarias  
Rasuradoras  
Shampoo y acondicionador  
Jabón para platos  
Detergente para la ropa  
Cloro



# DE LA FARMACIA:

**Primero los prescritos** que no puedes dejar: asegúrate de tener suficientes.

Tylenol o Paracetamol

Alcohol

Medicina para la tos

Solución salina

Antialérgicos

Algodón

Curitas

Sobres o tabletas de rehidratación oral (electrolitos).

Vitamina C

Aunque siempre recomiendo leer etiquetas, esta vez no hay mucho tiempo, por eso ve a lo que ya conoces y usas con más frecuencia. Revisa tu lista con anticipación y marca lo que te falta.

Lo que no puedes obviar es revisar las fechas de vencimiento, es importante para tu seguridad y para el tiempo de reserva en tu despensa.

Recuerda los procesos de desinfección personal y de todo lo que entres a la casa. Antes de organizar en la despensa o refrigerador, todo debe estar debidamente higienizado. Al organizar pon delante lo que vence o se daña primero.

**Alimentarte y alimentar tu familia es un acto de Amor**

**My REAL Menu**

R A Q U E L I N A

*Luna*