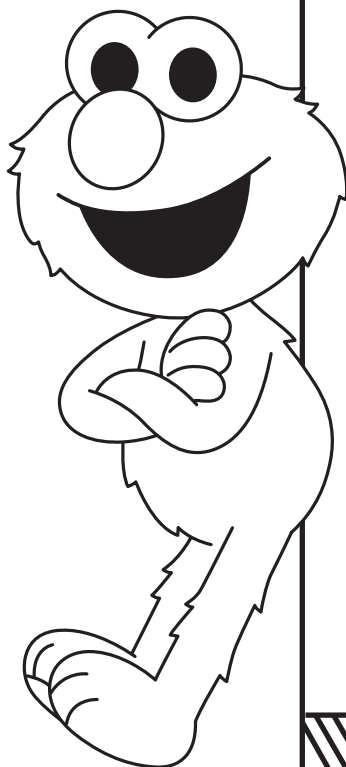


# ¡Congelar es genial!

Especialmente en los momentos de incertidumbre, un poco de planificación es muy útil. Congelar la comida es una buena manera de hacer que las compras duren más tiempo. (Comprar frutas y vegetales congelados es una opción económica, y son igual de sanos que las frutas y vegetales frescos, siempre que no contengan azúcar y sal añadidas.)



## Lo básico

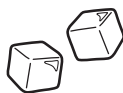
Tenga a mano una variedad de recipientes de plástico de distintos tamaños. También, las bolsas de plástico autosellantes se pueden lavar y reutilizar.

**Recuerde "PCPU": ¡Lo primero congelado debe ser lo primero usado!** Cuando congele las cosas, escriba la fecha para que sepa cuáles usar primero.

Cuando les presenta comidas nuevas a los bebés y a los niños, puede **darles una pequeña cantidad y congelar el resto para más adelante.**

## ¡Pruebe esto!

**Congele las salsas y los caldos en cubos de hielo** para sacar uno cuando necesite poca cantidad.



Pele los plátanos maduros y congélelos para luego echar a la licuadora para **hacer una merienda dulce congelada.**



**Congele las uvas, berries, fresas, pedazos de sandía y arándanos** para una merienda fresca (pique la fruta en pedazos pequeños para los niños menores de tres años).



**Agregue coliflor, brócoli, o espinacas congeladas** directamente a las salsas o sopas mientras las está cocinando.



**Pique pimientos y cebollas** mientras está cocinando para congelar y usar más tarde.



- Puré de manzana
- Aguacate picado (excelente para los bebés cuando empiezan a comer comida sólida; descongele primero)
- Pan
- Mantequilla
- Queso (cortado en pedazos o rallado)
- Nueces
- Leche (para cocinar u hornear)
- Muffins
- Pasta o arroz (cocido)
- Pasta de tomate
- Tortillas

Para conocer más recursos sobre hábitos sanos, visite [sesamestreetincommunities.org/espanol/](http://sesamestreetincommunities.org/espanol/)

FINANCIADO POR  
the Walmart Foundation