

# Cositas Sabrosas

Marzo 2026



## Alimentos no perecederos

Con la posibilidad de cierres de MOW debido al mal tiempo o cortes de electricidad, recomendamos tener alimentos no perecederos disponibles en todo momento. Si se corta la electricidad, algunos electrodomésticos no funcionarán para recalentar o cocinar alimentos, y es importante mantener los refrigeradores y congeladores cerrados el mayor tiempo posible para mantener los alimentos fríos y seguros.

Alimentos que conviene tener a mano:

**Proteínas:** Las carnes enlatadas como el atún, el salmón y el pollo aportan proteínas de alta calidad y grasas esenciales. Las mantequillas de nueces, los frijoles enlatados y la cecina también son excelentes.

**Granos y almidones:** Muchas tiendas ofrecen opciones no perecederas como arroz, lentejas, garbanzos y quinoa.

**Frutas y verduras:** Busque variedades enlatadas en agua o jugo natural para evitar el azúcar adicional. También hay muchas variedades de frutas y verduras secas y liofilizadas, ligeras y ricas en nutrientes.

**Alternativas a los lácteos:** La leche en polvo, la leche enlatada no perecedera y la leche evaporada se pueden almacenar fácilmente.

Meals on Wheels of Boulder  
3701 Canfield St  
Boulder, CO 80301  
mowboulder.org

## Alimentos no perecederos (cont.)

Otros consejos:

**Revise los sellos:** Inspeccione las latas para detectar óxido, abultamientos o abolladuras profundas, ya que esto puede comprometer la seguridad alimentaria.

**Rotación:** Siempre consuma primero los alimentos más viejos, antes de que pierdan su calidad.

**Suministro de agua:** Si sus alimentos requieren rehidratación, tenga agua embotellada para ello y guarde suficiente para cualquier emergencia.



Recordatorio: el cambio de hora comienza el domingo 8 de marzo.  
¡Adelántalo una hora!

## ¡Feliz Día de San Patricio, 17 de marzo!

“A good word never broke a tooth”  
– la amabilidad y las buenas acciones siempre serán reconocidas y

Si tiene preguntas o comentarios, llame a  
Lehshel o Kim al:  
Meals on Wheels de  
Boulder  
720-780-3380  
9 a. m. a 2 p. m.

