



Productos esenciales para la despensa: Cómo mantener una cocina bien provista

Productos secos

Copos de avena/harina de avena
Lentejas y frijoles
Arroz integral
Pasta de trigo 100 % integral
Cereal con grano 100 %



Artículos refrigerados

Leche (de origen animal o vegetal)
Huevos
Mantequilla
Queso
Yogur griego natural



Colaciones

Frutos secos (maní/nuez/almendra)
Semillas (girasol, zapallo)
Palomitas
Chips de plátano
Mezcla de frutos secos
Puré de manzana
Frutas secas (pasas de uva, arándanos, mango, albaricoque)

Hierbas y especias

Sal
Pimienta negra
Chile
Pimienta de cayena
Pimentón
Comino
Pimienta roja
Romero seco
Tomillo seco
Orégano seco
Albahaca seca
Ajo en polvo
Hojas de laurel
Jengibre molido
Canela
Extracto de vainilla



Edulcorantes

Azúcar sin refinar
Miel

Productos enlatados

Frijoles (negros, pintos, blancos, porotos, garbanzos)
Tomates enlatados
Puré de tomate
Atún enlatado
Sopas/caldos con bajo sodio
Verduras (maíz, judías verdes, arvejas, etc.)
Fruta (pera, piña, melocotón)



Condimentos, vinagre y aceites

Aceite (oliva, canola, pulverizador antiadherente)
Vinagre
Ketchup con bajo contenido de azúcar
Mostaza
Jugo de limón/lima

Otros

Mantequilla de maní
Salsa para pastas con bajo contenido de sodio
Salsas

Productos esenciales frescos para la despensa

Productos frescos anuales

Pimiento			Variedades de hierbas (la mayoría)
Ajo	Naranjas	Limones	Apio
Cebolla (morada, amarilla)	Manzanas	Cebollas verdes / cebollín	Repollo
Patatas	Bananas	Hongos	Kale
Zanahoria	Aguacate	Espinaca	Brócoli
Lechuga	Coliflor	Rúcula	Col berza

Primavera

Espárragos	Guisantes dulces
Albaricoque	Tirabeques
Judías verdes	Albaricoques
Melón dulce	Cereza
Piña	Fresa

Verano

Albahaca	Jalapeño
Zarzamora	Mango
Arándano	Nectarina
Cantalupo	Melocotón
Cerezas	Ciruela
Garbanzos	Frambuesa
Maíz	Tomate
Pepino	Sandía



Otoño

Arándanos	Quimbombó
Pera	Patatas dulces
Zapallo	Melón
Uvas	Calabaza
Lima	Jengibre
Granada	

Invierno

Naranjas clementinas	Mandarinas
Naranjas mandarinas	Coles de Bruselas
Naranjas navel	Pomelo
	Col berza