

# *¡Eche un vistazo a lo que hay enfriándose!*

## **Estimados padres y cuidadores:**

Cuando piensa en alimentos de los pasillos de productos congelados y lácteos, podría tener en mente los alimentos de su infancia como pizza, una cena para tomar viendo la televisión o ese tipo especial de yogur de vainilla. Pero las ofertas actuales de alimentos congelados y refrigerados están lejos de la vainilla.

Las innovaciones tecnológicas permiten que los alimentos se congelen rápidamente, manteniendo el sabor y la nutrición. Esa innovación se extiende también a las opciones de menú. Hoy en día, puede obtener desde pizza gourmet hasta curry indio o leche y queso a base de plantas en las secciones de productos congelados y lácteos de su supermercado o tienda de comestibles local, junto con artículos para personas con necesidades alimentarias especiales.

Elegir alimentos de los pasillos de productos congelados y lácteos, incluidas comidas nutritivas listas para cocinar y frutas y verduras congeladas preparadas previamente, le permite usar solo lo que necesita y dejar el resto en la nevera o el congelador para otro momento, lo que ayuda con el tamaño de las porciones, reduce el desperdicio de alimentos y evita que malgaste el dinero con alimentos que no consume.

Anime las comidas de su familia comprobando los pasillos de alimentos congelados y productos lácteos de su supermercado. Su hijo ha estado aprendiendo algunos consejos en clase para convertirse en un comprador inteligente de alimentos con un programa educativo que es posible gracias a la Asociación Nacional de Alimentos Congelados y Refrigerados (National Frozen & Refrigerated Foods Association, NFRA). Pídale a su hijo que comparta lo que ha aprendido y pruebe el plan de comidas que su hijo creó en clase. Luego explore las secciones de alimentos congelados y productos lácteos de su supermercado local para descubrir la variedad de alimentos disponibles. Cree una lista de alimentos que le gustaría probar a continuación. ¡Tal vez encuentre un nuevo favorito de la familia!

Nuevos alimentos de los pasillos de productos congelados y lácteos para probar en las comidas familiares:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



**VISITE [EASYHOMEMEALS.COM](https://www.easyhomemeals.com).**

**PARA CONOCER RECETAS QUE PUEDEN PROBAR JUNTOS EN FAMILIA Y PARA OBTENER CONSEJOS QUE AYUDEN A REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN SU HOGAR.**



© 2023 National Frozen & Refrigerated Foods Association