

SAN ANTONIO FOOD BANK - NUTRITION,
HEALTH & WELLNESS DIVISION

GET THE MOST OUT OF CANNED MEAT AND FISH

For You and Your Family to Stay Healthy
Together!

What's in this
issue:

Canned Meat & Fish
How to Prepare & Store
Add to Different Meals



WHY ARE CANNED MEATS & FISH GOOD FOR YOU & FAMILY?

GREAT FOOD TO FUEL YOUR BODY.

Canned meats & fish are good sources of protein, which helps build and maintain bones, muscles, blood cells, and much more! Eating these protein-rich foods can help protect your body from viruses and bacteria. As well as, promote growth & development for children, teenagers, and pregnant women.

WHAT KINDS OF CANNED MEATS & FISH MIGHT I SEE AVAILABLE?

There are many lean meats and fish that you can choose from!



Chicken Breast
or
Turkey



Ham



Roast Beef



Red/Pink Salmon



Sardines



Tuna

HOW DO I PREPARE CANNED MEATS & FISH?

One of the benefits of these types of products is that they are already cooked, so you only have to open carefully with either a can opener or with the can handle.

When canned, most meats and fish are either stored in water or oil, they tend to have more sodium. If you are looking to reduce your sodium, drain and rinse these foods under running water for 1 minute to remove excess sodium.

ADD THE SAME INGREDIENT TO DIFFERENT MEALS!

Canned meats and fish can be used in variety of ways.

- Include on a bed of lettuce/salad.
- Combined with grains like rice or pasta.
- Add into sandwiches, wraps, or quesadillas.
- Placed on crackers or toast.

STORING CANNED FOODS.

Unopened cans can be stored at room temperature. Once opened, store in glass/plastic container in refrigerator and consume within 2-3 days.

Vary your proteins for
a healthful lifestyle.



BANCO DE ALIMENTOS DE SAN ANTONIO- DIVISION DE NUTRICION, SALUD Y BIENESTAR.

APROVECHA AL MÁXIMO LA CARNE Y EL PESCADO ENLATADO

¡Para Que Tú y Tu Familia Esten Saludables!

Lo que verás en este ejemplar:

Carnes y Pescado en lata.
Como Preparar y almacenar.
Agrega a diferentes platillos.



PORQUE SON IMPORTANTES LAS CARNES Y PESCADO ENLATADOS PARA TU FAMILIA?

SON GRAN ALIMENTO PARA DAR ENERGIA A TU CUERPO.

Las carnes y pescados enlatados son buenas fuentes de proteínas, lo que ayuda a construir y mantener huesos, músculos, células sanguíneas ¡y mucho más! Comer estos alimentos ricos en proteínas puede ayudar a proteger su cuerpo de virus y bacterias. Además, promueve el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas.

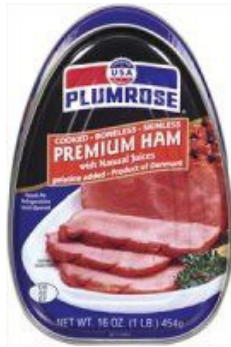
¿QUÉ TIPOS DE CARNES Y PESCADOS ENLATADOS ENCUENTRO DISPONIBLES?

¡Hay muchas carnes magras y pescados entre los que puede elegir!



Pechuga de Pollo

O
Pavo



Jamón



Carne Asada



Salmón Rosa



Sardinas



Atún

¿CÓMO PREPARO CARNES Y PESCADOS ENLATADOS?

Uno de los beneficios de este tipo de productos es que ya están cocidos, por lo que solo tiene que abrirlos cuidadosamente con un abrelatas o con la manija de la lata.

Cuando se enlatan, la mayoría de las carnes y pescados se almacenan en agua o aceite, y tienden a tener más sodio. Si está buscando reducir su sodio, drene y enjuague estos alimentos con agua durante 1 minuto para eliminar el exceso de sodio.

¡AGREGUE EL MISMO INGREDIENTE A DIFERENTES COMIDAS!

Las carnes y pescados enlatados se pueden usar de varias maneras.

- Incluir en una cama de lechuga / ensalada.
- Combinar con granos como arroz o pasta.
- Agregar en sándwiches, burritos y quesadillas.
- Servir en galletas o tostadas.

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS ENLATADOS.

Las latas sin abrir se pueden almacenar a temperatura ambiente. Una vez abiertas, se deben consumir o almacenar en un recipiente de vidrio o plástico durante 2-3 días.

Varíe sus proteínas para
Un estilo de vida saludable.

