

# Claves para una compra semanal durante el confinamiento

#QuedateEnCasa #CompraBienCercaDeCasa #bategin



## Planifica tu menú y evita la improvisación.

Ten en cuenta el número de comensales y de comidas.

Revisa la despensa y el frigorífico; haz una lista y compra solo lo que necesitas.

Cuando adquieras alimentos en el punto de venta sigue cumpliendo las normas de higiene, ponte guantes y toca solo los alimentos que vayas a comprar.

## y recuerda...

- A la hora de organizar tu menú, trata de conseguir el equilibrio entre verduras, féculentos y alimento proteico siguiendo el modelo del plato saludable.

- En tu domicilio, siempre que vayas a manipular alimentos, lávate primero las manos y evita utilizar los mismos utensilios para productos frescos y cocinados.

- Lava bien los alimentos que vas a consumir crudos: frutas, verduras, etc.

- Si puedes, utiliza el lavavajillas con una temperatura superior a los 60°C.

- Mantente activo... En la rutina de actividades es fundamental incluir actividad física en familia cada día, adaptando los ejercicios a las posibilidades de cada persona.



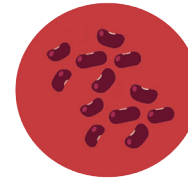
## Come diariamente frutas y verduras preferentemente frescas,

prioriza la compra de frutas y verduras frescas con mayor vida útil (naranjas, mandarinas, manzanas, plátanos, puerros, zanahorias, etc.). Procura tener también verdura congelada o en conserva, así como fruta en su jugo, frutas deshidratadas, etc.



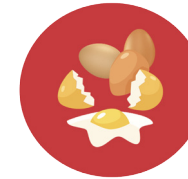
## Los féculentos

(patata, arroz, pasta, etc.) en cada comida principal y el **pan** cómpralo para varios días y congélalo.



## Las legumbres ahora más que nunca.

Tienen una larga vida útil, se conservan bien, son versátiles y muy económicas.



## Los huevos,

procura tenerlos siempre en casa ya que con ellos puedes hacer muchas preparaciones y son una fuente de proteína inmejorable.



## Los lácteos: leche, yogures y quesos

no los olvides.



## Pescados y carnes frescos, si los tienen en ese punto de venta cercano, si no, es el momento de los congelados y

los que se venden en conserva.



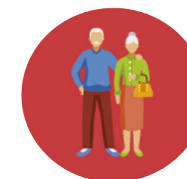
## Bebe agua.

Tan importante como comer bien es tu correcta hidratación. Es la mejor opción y la más económica.



## Reduce el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas.

Entre horas, apuesta por los frutos secos, son la alternativa más saludable.



## Presta especial atención a la hidratación y alimentación de tus mayores.

Se les debe ofrecer líquidos (agua, infusiones, caldos, etc.) preferentemente fuera de las comidas para no producir saciedad y repartir los alimentos en mínimo de 5 tomas.