CINFASALUD
CONSEJOS DE SALUD

¿Cómo comprar alimentos de forma segura y saludable?

En el contexto de la crisis sanitaria por el coronavirus y en una situación de confinamiento, debemos **adaptar los productos de alimentación que compramos** a las **necesidades nutricionales actuales.** Ten claros algunos consejos que te ayudarán a saber qué, cómo y cuándo comprar.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE LA COMPRA

Cumple las medidas de higiene establecidas: uso correcto de guantes y mascarillas, no tocar productos que no vayas a comprar, llevar bolsas propias, distancia entre personas y pago con tarjeta.

Revisa tu despensa y nevera, y haz una lista para comprar lo que requieras, evitando salidas innecesarias.

Evita las horas punta al acudir al supermercado.

Lávate las manos con jabón al llegar a casa y también antes y después de manipular alimentos.

No está de más tirar embalajes, limpiar envases antes de guardarlos y desinfectar superficies y materiales.

Sigue las medidas de higiene habituales al cocinar y preparar alimentos.

¿QUÉ ALIMENTOS COMPRAR Y CADA CUÁNTO TIEMPO?

Compra semanal

Alimentos que no debes olvidar cuando vayas al supermercado.

Frutas y verduras frescas, de temporada y con mayor vida útil: naranjas, mandarinas, manzanas, plátanos, frutos rojos, puerros, zanahorias...

Carnes y pescados: si no los encuentras frescos en tu supermercado cercano, puedes comprarlos congelados o congelarlos directamente en casa.

Pan: en lugar de comprarlo cada día, mejor congélalo para toda la semana.

Huevos: tenlos siempre en casa, porque permiten múltiples elaboraciones.

Cereales: mejor, integrales.

Compra ocasional

De uso muy habitual, pero no los adquieras en cada compra, sino de vez en cuando, en grandes cantidades y guárdalos en la despensa.

Patatas, arroz, pasta, cuscús, quinoa...

Legumbres: en seco o en conserva, son las mejores aliadas para la cuarentena, porque tienen mucha vida útil.

Conservas: atún, caballa, mejillones, boquerones...

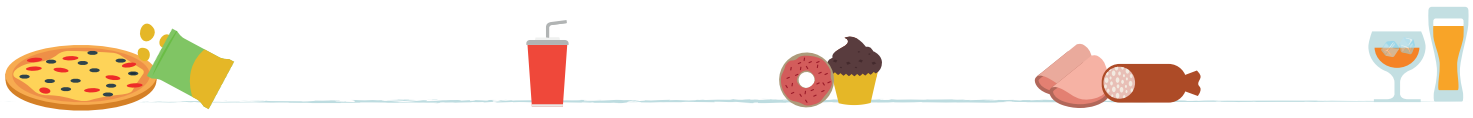
Frutos secos: una opción saludable para picar entre horas.

Lácteos: leche, yogures y queso. De consumo diario pero aguantan bien en la nevera.

Aceite de oliva virgen extra: para cocinar o aliñar los platos.

Productos a evitar

Es preferible que no caigas en la tentación de comprarlos.



Alimentos procesados y snacks | Bebidas azucaradas | Bollería | Embutidos y fiambres | Alcohol

FUENTES:

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).
Osakidetza. Gobierno Vasco.
Comisión Europea. Departamento de Salud y Seguridad Alimentaria.

©CINFA 2020