

Adaptación de las indicaciones sobre cómo hacer las compras de primera necesidad y el uso de guantes del Ministerio de Sanidad y las recomendaciones sobre alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19 realizadas por la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

#COVID19  
#QuédateEnCasa  
#CompraSaludable

## ¿QUÉ ALIMENTOS COMPRAR DURANTE UN PERIODO DE CUARENTENA?

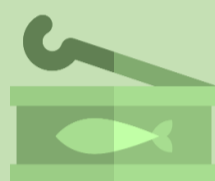
Los alimentos no perecederos son preferentes en estos casos, aunque al estar garantizado el suministro de productos frescos, no es necesario comprar grandes cantidades



**Productos secos:** legumbres, frutos secos, semillas, frutas y hortalizas desecadas o liofilizadas, harina de cereales y legumbres, pan tostado, pasta, arroz, fideos, cuscús, bulgur, quinoa, copos de avena, trigo sarraceno, mijo, etc. Elegir versiones integrales.



**Alimentos envasados o enlatados:** legumbres, verduras, conservas de pescado y mariscos al natural o en aceites de buena calidad (aceite de oliva virgen extra), leche, bebidas vegetales, gazpacho o salmorejo. Aceite de oliva, vinagre, sal, etc.



**Alimentos congelados:** verduras, legumbres, salteados de verduras (que sólo contengan verdura), pescados, mariscos, moluscos, carnes. Evitar varitas de pescado, filetes empanados, croquetas, pizzas, etc.



**Productos perecederos que se pueden comprar frescos o refrigerados y también se pueden congelar** (atendiendo a las instrucciones del fabricante): pan, carnes, pescados y mariscos. Algunas verduras y hortalizas, previamente escaldadas (por ejemplo: calabacín, berenjena, brócoli, coliflor, judías verdes, champiñones, etc.) también se pueden congelar.



**Alimentos perecederos que solo se pueden conservar en refrigeración:** hortalizas que no se pueden congelar (por ejemplo, lechuga), algunas frutas frescas, huevos, lácteos y perecederos que se mantienen a temperatura ambiente y no se deben refrigerar: algunas frutas frescas como el plátano y los cítricos.



La situación actual de confinamiento puede ser una oportunidad para cocinar más a menudo en casa y poder realizar recetas que requieren más tiempo de atención.

