

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

Recomendaciones para ORGANIZAR UNA COMPRA saludable, sostenible y responsable

 Salir a comprar productos de primera necesidad quienes no presenten síntomas (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, las personas consideradas como grupos de riesgo han de quedarse en casa y solo debe salir una persona.

 Pregunta en tu vecindario si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes acercarle la compra a su puerta, manteniendo la distancia de 1-2 metros.

 Evitar realizar la compra en momentos en los que suelen acudir muchas personas al establecimiento. Valora el tipo de establecimiento; en los de proximidad suele haber menos público y comprando en ellos favorecemos la economía local y una alimentación sostenible.

 Lleva tu propia bolsa reciclable. Mantén una distancia mínima de 1-2 metros y evita las aglomeraciones. Seguir las indicaciones del propio establecimiento y su personal.

 Comprar solo lo necesario. Si se compran alimentos de forma exagerada puede que otras personas no encuentren lo que necesitan y podemos contribuir al desperdicio de alimentos.

Acudir a la compra con una lista de productos, una vez realizada la planificación semanal. Planificar tu menú te ayudará a comprar de manera adecuada y responsable.

 Utilizar guantes de usar y tirar para elegir fruta y verdura. No se recomienda el uso de guantes para salir a la calle a realizar compras de primera necesidad.

Cuando sea posible, evita pagar con dinero en efectivo (tarjeta bancaria o móvil). Así mismo, opta por la compra online o el servicio de compra a domicilio, en función de la disponibilidad.

 No te toques la cara y lávate las manos cuando vuelvas a casa.

Limpiar y desinfectar las superficies para cocinar, electrodomésticos y otros utensilios. Utiliza una solución de hipoclorito sódico al 0,1% (30 ml de lejía común por litro de agua), procurando que se utilice nada más prepararla y dejándola actuar, al menos, 1 minuto. También se puede utilizar alcohol de más de 60 grados en aquellas superficies en las que el hipoclorito no sea adecuado.

¡ACTÚA SIEMPRE CON EMPATÍA Y
RESPETO HACIA LOS DEMÁS!