

# Recomendaciones para una Compra en Cuarentena

Hemos preparado una cesta de la compra que te va a ayudar a mantenerte en casa estos días (cuidándote y cuidando de los demás). Basta con que sigas unos sencillos consejos. **!Empezamos!**

Sácale el máximo provecho al **congelador**.

Elige alimentos con **larga vida útil y prolonga** la de los alimentos perecederos.



- **Legumbres:** se recomienda su compra tanto **en crudo como ya cocidos** (ante una avería o corte de suministros o malestar físico estarían prácticamente listos para el consumo).
- **Carbohidratos:** arroz, pasta, pan (para congelar) no deben faltar en tu lista de la compra
- **Carnes y pescados:** si optas por comprar **carne y pescado fresco, congela** una parte y consume la fresca en un par de días. Si optas por comprar **carne congelada**, elige aquellas que **no estén procesadas** (solomillo de pavo o pollo). Elige como primera opción **pescado congelado y conservas de pescado** (latas de atún, melva, sardinas, caballa, calamares). Como las conservas de pescado no son alimentos que se deban comer frecuentemente, intenta siempre que sean envasadas al natural o en aceite de oliva y bajas en sal. En cuanto al **fiambre**, la mejor opción es el **jamón cocido sin fosfatos ya envasado** en lugar de comprarlo “al corte”, ya que el periodo de conservación es mayor.
- **Verduras y hortalizas:** una buena opción sería comprarlas congeladas, en conserva o en forma de purés instantáneos (bajos en sal).
- **Frutas:** la fruta es perecedera, hay que intentar no generar desperdicios, compra **fresca (y poco madura)** la que vayas a consumir pronto y haz acopio de **frutas en conserva** (siempre en su jugo, evita el almíbar), **macedonias** de frutas o **en compota**. **También puede hacer manzana asada casera**
- **Huevos:** no deben faltar en tu despensa, si los almacenas **en frigorífico** durarán más tiempo.
- **Lácteos:** Compra leche **UHT**. Entre los lácteos, la mejor opción es el **queso curado** (larga vida útil y no requiere frío para conservarlo).
- **Grasas y aceites:** siempre recomendaremos **aceite de oliva** virgen extra.
- **Bebidas y dulces:** **café, té**, infusiones, **chocolate negro** mínimo al 70% son nuestras recomendaciones.

**Ante todo, sigue las recomendaciones de tu nutricionista o Médico**