



COMPRA SALUDABLE Y COMPROMETIDA DURANTE EL PERIODO DE PANDEMIA Y RECUPERACIÓN

DISEÑA UN MENÚ

Diario o semanal que satisfaga las preferencias alimentarias, planteado dentro de las recomendaciones para una alimentación sabrosa, saludable y sostenible

ELABORA UNA LISTA DE LA COMPRA

Con el planteamiento anterior, elabora la lista de la compra y planifica sus puntos de adquisición

PRIORIZA LOS ALIMENTOS FRESCOS

Sobre los productos procesados o muy procesados

COMPRA PRODUCTOS LOCALES O DE PROXIMIDAD

Los productos de temporada son la mejor opción

COMPRA EN MERCADOS Y TIENDAS DE BARRIO

No dejemos que estos puntos de compra desaparezcan

COMPRA AL PRODUCTOR

Solicita directamente pedidos a agricultores o ganaderos

PRIORIZA LOS ALIMENTOS DE FABRICACIÓN NACIONAL

Como complemento a nuestra primera línea de compra local o de cercanía

VALORA OBTENER ALIMENTOS EN LA HUERTA, TERRAZA O BALCÓN

Generar nuestros propios alimentos puede ser un elemento educativo para los más pequeños

EVITA ALIMENTOS DE ESCASO VALOR NUTRICIONAL

Siempre que sea posible, elige productos de calidad. En los temas del comer es aconsejable plantearse el “menos veces, pero de mejor calidad”

VISITA LOS MERCADOS SEMANALES

En cuanto sea posible, acércate a los mercados de tu localidad. Son un aliciente cultural, gastronómico y de apoyo al sector rural

SIGUE SIENDO SOLIDARIO

Ayuda en tu familia, entorno o barrio. Las asociaciones y las ONG's necesitan nuestro apoyo

ATIENDE A TUS MAYORES

Participa en su cuidado y en el de personas con necesidades especiales

