

## La SENC anima a los ciudadanos a comprar productos de proximidad en mercados de abastos y comercios de barrio

- El objetivo de esta sociedad científica es apelar al compromiso y la solidaridad de los ciudadanos para ayudar a que no desaparezcan estos establecimientos e iniciativas vinculadas al sector primario de pueblos, ciudades o comunidades autónomas, afectados por el actual contexto económico
- La SENC ha elaborado un documento con sugerencias para realizar una compra saludable y comprometida, que priorice la compra de productos locales en este tipo de establecimientos durante el periodo de confinamiento y la recuperación

**Madrid, 29 de abril de 2020.**- Las medidas adoptadas para luchar contra la Covid-19 están castigando a muchos sectores económicos, pero está afectando especialmente a los comercios de barrio y los mercados de abastos. En este contexto, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) ha elaborado un documento con sugerencias para una compra saludable y comprometida con el objetivo de sensibilizar y orientar a los ciudadanos para que prioricen la compra de productos y servicios locales en mercados municipales o de cercanía y en tiendas de barrio o establecimientos que incluyan en su oferta productos locales o de proximidad.

Para la SENC, el apoyo ciudadano a las iniciativas y a la disponibilidad de alimentos de nuestro entorno más cercano y de producción nacional será clave para ayudar a que no desaparezcan muchos pequeños comercios, mercados de proximidad, negocios familiares o iniciativas vinculadas al sector primario de nuestro pueblo, ciudad o comunidad autónoma.

Desde el inicio del confinamiento, la SENC ha planteado diferentes recomendaciones alimentarias específicas para mantener un buen estado de salud, una óptima potencialidad inmunológica y una mejor situación en relación al peso, al sueño, a la actividad física y al equilibrio emocional.

En esta ocasión, la SENC quiere poner el foco en la importancia de promover la **solidaridad colaborativa**. En opinión de los expertos de la SENC *“este apoyo representa una opción de compromiso social y de futuro, una defensa de la Dieta Mediterránea, de nuestra gente, de nuestro paisaje y de nuestra cultura. En el contexto actual es imprescindible proponer un apoyo alimentario y social muy decidido con los más desfavorecidos por esta crisis sanitaria y social”*.

### Sugerencias para una compra saludable y comprometida

1. **Diseñar y consensuar un menú diario o semanal** que satisfaga las preferencias alimentarias y, en buena medida, planteado dentro de las recomendaciones para una alimentación sabrosa, saludable y sostenible.
2. Elaborar la **lista de la compra** y **planificar los puntos de adquisición**.
3. **Priorizar los alimentos frescos** sobre los productos procesados o muy procesados, que solo deben ser un complemento o elemento ocasional.

4. Priorizar los **productos de proximidad**. Los productos de temporada son la mejor opción.
5. Realizar como **primera opción** las compras de los **alimentos** en los **mercados de proximidad**, en las **tiendas de barrio** o en aquellos establecimientos que tengan una sección de **productos locales**. No dejemos que estos puntos de compra desaparezcan de nuestras calles, ni que dejen de conocernos por nuestro nombre y preferencias.
6. Informarse de la posibilidad de comprar algunos productos **directamente del productor**, agricultor o ganadero.
7. Los **mercados semanales** o singulares de productos artesanos y de proximidad son un aliciente cultural, gastronómico y de apoyo al sector rural. Visitemos alguno/os en nuestra localidad en cuanto sea posible.
8. Priorizar los alimentos y productos complementarios **de fabricación nacional** como complemento a nuestra primera línea de compra local o de cercanía, incluidos los de empresas multinacionales pero fabricados a nivel local o nacional.
9. Valorar la posibilidad de obtener algunos alimentos de nuestro interés en la **huerta, terraza o balcón**. Puede ser un elemento educativo para los más pequeños.
10. Siempre que sea posible, elegir **productos de calidad** y, en cualquier caso, **evitar aquellos de escaso valor nutricional**. En los temas del comer es aconsejable plantearse el “menos veces, pero de mejor calidad”.
11. Seguir siendo solidario con quien más lo necesita. Ayudar en tu **familia, entorno o barrio** a aquellas personas que necesitan ayuda alimentaria o personal. Las asociaciones vecinales, ciudadanas, religiosas y las ONG´s necesitan nuestro apoyo, ahora más que nunca.
12. Las **personas mayores o con necesidades especiales** deben ser nuestra prioridad a partir de acciones de asesoramiento, acompañamiento o ayuda alimentaria, incluida la cesta de la compra. Por nuestra salud física, emocional, económica y social.

**Para más información:**

**Gabinete de Prensa**

**Torres y Carrera**

Ángela Rubio. T. 677 82 12 09

Yaiza Ejapa. T. 681 01 55 85