

## 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** manteniendo las **normas de seguridad** que habíamos implementado.
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.