

Durante esta cuarentena seamos compradores conscientes y responsables.

Actualmente existen más opciones para realizar las **compras de alimentos** y cosas para el **hogar sin tener que salir de casa**, pero si decides hacerlo de la forma tradicional, te damos algunas recomendaciones.

Aspectos Nutricionales:

- **Procura** ir sin hambre o sed, así evitarás comprar lo que no requieres.
- **Realiza** una lista de productos que hay que comprar, opta por cereales de grano entero (integrales); quesos blancos, leche light, yogurt natural sin azúcar; pescados, pollo, pavo, carne roja; entre otros.



- **Prefiere** frutas y verduras de temporada, ya que son más económicas.
- **Evita** pasillos como el de los refrescos, bebidas con azúcar, galletas, dulces, caramelos, cereal de caja e inclusive la zona de panadería.
- Si te es posible revisa las etiquetas de los productos que estás eligiendo, procura elegir los que tengan menos ingredientes, menos azúcar añadida y menos sodio.

Aspectos Generales:

- **Procura** asistir lo menos posible, organízate para que compres todo lo necesario cuando acudas.
- **Elige** a un familiar con menor riesgo de contagio para hacer las compras.



- **Lleva** siempre cubrebocas, gel antibacterial y de ser posible utiliza guantes.
- **Mantén** por lo menos un metro y medio de distancia de las personas que estén a tu alrededor.
- **Sé** consciente, evita hacer compras de pánico.

- **Infórmate** si al supermercado que acudes hay horario especial para adultos mayores y trata de respetarlo, si no es así acude lo más temprano posible.
- Al llegar a casa **limpia** los empaques con algún producto desinfectante.
- **Opta** por hacer el super en línea.

**¡Recuerda que tu salud y la de tu familia
es lo más importante!**

#LasallistasEnCasa



Elaborado por:
Coordinación de Impulso y Vida Estudiantil
Lic. Yaiza Bejos
Lic. Víctor Espino