

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:

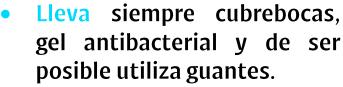
- Procura ir sin hambre o sed, así evitarás comprar lo que no requieres.
 - Realiza una lista de productos que hay que comprar, opta por cereales de grano entero (integrales); quesos blancos, leche light, yogurt natural sin azúcar; pescados, pollo, pavo, carne roja; entre otros.



- 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.



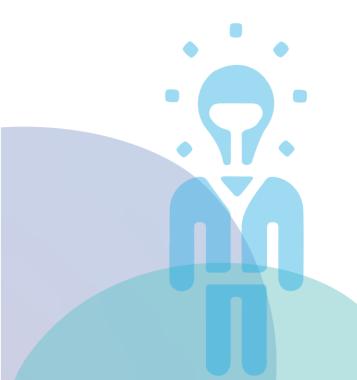
- Mantén por lo menos un metro y medio de distancia de las personas que estén a tu alrededor.
- Sé consciente, evita hacer compras de pánico.



- 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