

COMPRAS Y ALIMENTACIÓN

ALGUNAS PAUTAS PARA TIEMPOS DE CORONAVIRUS



Las personas que presenten **síntomas respiratorios o fiebre deben permanecer en casa y no ir a la compra.**



A poder ser, deber ser **una única persona quien realice las compras.**

ANTES DE IR A HACER LA COMPRA



Comprueba los productos que tienes en casa y las **fechas de caducidad.**



Planifica bien los menús y la compra que precisamos hacer a la semana. **Haz una lista.**



Concentra las veces que sales a hacer las compras.



Lleva tu **propia bolsa o carro** para realizar compra.

AL HACER LA COMPRA



No realices una compra compulsiva, cíñete a la lista de la compra. De esta manera, ayudaremos a **garantizar el suministro de alimentos** y, por otra parte, **evitaremos el despilfarro** de alimentos.



Seguir en todo momento, las **instrucciones que los comercios y mercados están proporcionando** (distancias entre personas, distancias a mostradores, uso de guantes...).



Procura adquirir **productos saludables**. Recuerda consumir un mínimo de 5 frutas y verduras al día, legumbres, frutos secos, lácteos, cereales integrales y pescados grasos. Incluye, de vez en cuando, algún producto carnico, y mejor, de km 0.



Aprovecha para adquirir **productos locales**. En estos días, los alimentos de nuestros/as **baserritarras y arrantzales** son más necesarios que nunca.



Evita aglomeraciones en las tiendas y vuelve al confinamiento a la mayor brevedad.



Se recomienda el **uso de mascarilla para hacer las compras.**



Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca durante la compra.



Evitar tocar los alimentos que no vayamos a adquirir.



Mantén siempre una **distancia mínima** con otras personas.



No estornudar o toser encima de los alimentos. También evitar hablar (por el móvil, por ejemplo) muy cerca de los alimentos.



Pagar las compras, en la medida de lo posible, con **tarjeta o el móvil.**



Debemos utilizar **guantes desechables** al tocar la fruta, por ejemplo.

AL LLEGAR A CASA



Limpiarse bien las manos y colocar/almacenar los productos alimenticios donde corresponda según las indicaciones de conservación de la etiqueta.



Realiza un **lavado intenso de las frutas y verduras** antes de su consumo.



Limpia frecuentemente el teléfono móvil con jabón neutro. Ten en cuenta que lo utilizamos muy a menudo, sin guantes y con guantes, con el peligro de contaminación que ello conlleva.