

## ¿Cómo rellenar el carro de la compra?

En estos momentos, nos encontramos en una situación delicada para la humanidad debido a la crisis sanitaria por el COVID-19, es por ello que las personas han recurrido a comprar productos que de normal no suelen comprar sin fijarse en sus etiquetas.

Vamos entonces a ver cómo sería la forma correcta de rellenar tu carrito de la compra.



En primer lugar es muy importante que esta compra sea sostenible y sobretodo saludable, y que cumpla todos los requisitos nutricionales, a continuación veremos los consejos que debemos llevar antes de salir de casa.

1. Planificar una lista de la compra, de esta forma sabemos qué tenemos que comprar sin mirar ningún otro producto y así no ser tentados.
2. No ir NUNCA con hambre a la compra, evitamos adquirir productos ultraprocesados o picar entre horas.

### ¿Qué debemos incluir en la cesta? ✓

- Verduras, frutas y hortalizas, este tipo de alimentos no puede faltar en tu cesta, ya que contienen vitaminas, minerales y fibra.  
Se recomienda que las frutas sean de temporada y verduras y hortalizas frescas.  
Otro dato importante, hay que lavar tanto frutas como verduras para evitar posibles contaminaciones de microorganismos.
- Legumbres, leguminosas y cereales de grano entero, fuente de proteínas.
- Carnes, pescados, huevos y lácteos, este tipo de productos hay que consumirlos en menor cantidad, respecto a las carnes priorizar las magras que tienen menor porcentaje de grasa y respecto a los pescados, el pescado azul ya que tiene un alto contenido en Omega 3.
- Aceite de oliva virgen extra, frutos secos, infusiones o té, café.

### ¿Qué no debemos incluir en la cesta? ✗

Cualquier producto que se considere ultraprocesado, es decir que ha pasado por varios procesos y ha perdido todas sus propiedades nutricionales, en este grupo incluimos bollería industrial, yogures azucarados, bebidas azucaradas, embutidos, alimentos precocinados como pizzas, hamburguesas...

**IMPORTANTE**, tienes que saber identificar bien un buen procesado y para ello debes saber leer la etiqueta del producto, si tiene más de 5 ingredientes, ¡¡No lo eches en tu cesta!!