



# CÓMO COMPRAR EN ESTADO DE ALARMA

## CONSEJOS PARA HACER LA COMPRA EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

ESTA GUÍA VA DIRIGIDA SOBRE TODO A PERSONAS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD:

- FAMILIAS EN SITUACIÓN DE RIESGO CON HIJO/AS MENORES
- PERSONAS MAYORES QUE VIVEN SOLAS
- FAMILIAS CON PERSONAS DEPENDIENTES A SU CARGO



DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA

# POR QUÉ ES NECESARIA UNA ORIENTACIÓN PARA HACER LA COMPRA EN ESTAS SITUACIONES

- No podemos salir a la calle a comprar todo lo que nos gustaría
- Hay que comprar en un solo establecimiento
- Es necesario comprar como mucho una vez a la semana
- Por ello es preciso que seamos previsores y planifiquemos las comidas
- Es muy importante tener en cuenta cuantos somos en casa y las necesidades específicas que pueden tener determinadas personas de la familia

Vamos a recordar brevemente los alimentos necesarios y como hay que comerlos durante una semana para mantener una alimentación equilibrada



Como podemos ver en la pirámide, alimenticia, los alimentos que debemos comer a diario en orden de importancia son:

- Agua
- Verdura
- Fruta
- Harinas y pan
- Legumbres
- Lácteos y queso
- Carne y pescado
- Azúcar, bollería, galletas (esto en muy baja proporción)

Entonces, teniendo en cuenta esta base y las personas que somos en casa, organizaremos nuestras comidas por semana y según eso planificaremos nuestra compra semanal.

En nuestra compra no pueden faltar también productos de limpieza, teniendo en cuenta que en la situación en la que estamos y, que no salimos de casa, hay que extremar las condiciones higiénicas en casa, tanto de las personas como de la vivienda y mascotas.

### EJEMPLO PLANING DE COMIDAS SEMANAL

En internet podemos encontrar muchos ejemplos de fichas a hacer como este:

<https://monspetits.com/2019/05/24/plantilla-de-menu-semanal-gratis/>  
 Ir al enlace

## MENU SEMANAL

SEMANA: .....

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA
desayuno						
snack						
comida						
merienda						
cena						

Lista de la compra:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Notas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

www.monspetits.com

## EJEMPLO MENÚ SEMANAL

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Desayuno	Zumo Tostadas Leche	Yogurt Tostadas Pera	Zumo Tostadas Yogurt	Leche Tostada Pera	Zumo Tostada Manzana	Yogurt macedonia de frutas galletas	Leche Tostadas Mandarina
Almuerzo Comida	Fruta Cocido Ensalada	Fruta Macarrones con atun Ensalada	Fruta Lentejas Ensalada	Yogurt Pollo al horno con patatas Ensalada	Fruta Guisillo de ternera Ensalada	Yogurt Migas Ensalada	Yogurt Arroz Ensalada
Merienda	Fruta Tostada	Yogurt Tostada	Fruta Sandwich	Yogur Sandwich	Fruta Galletas	Batido de frutas	Yogur Galletas
Cena	Berenjenas al horno con carne	Pechuga de pollo al limon y judias verdes	Pescado a la plancha y ensalada de coliflor	Tortilla de queso Ensalada	Filete de lomo a la plancha y brocoli al vapor	Pescado frito y ensalada	Tortilla de patatas y ensalada

*De acuerdo con nuestro menú semanal nuestra posible compra sería:*

- Paquete de lentejas
- Paquete de garbanzos
- Pollo troceado
- Judias verdes
- Zanahorias
- Tomates
- Brocoli
- Pescado fresco o congelado
- Pechugas de pollo
- Pan  
(o harina y levadura para hacerlo nosotros)
- Coliflor
- Ternera
- Patatas
- Yogures
- Leche
- Etc....

*También hay que recordar comprar (solo si nos hace falta en casa porque se ha gastado):*

*Para la casa:*

- Lejía
- Amoniaco
- Lavavajillas
- Detergente
- Suavizante
- Papel de cocina
- Balletas
- ...

*Para las personas:*

- Gel y champú
- Pasta de dientes
- Papel higiénico
- Productos higiene femenina
- Productos higiene masculina (espuma afeitar, cuchillas, etc...)
- Productos específicos para algún familiar en concreto que los necesite

La cantidad exacta irá en función del número de miembros en la familia y también de sus necesidades

## PARA FINALIZAR UNOS CONSEJOS:

- 1** Planifica bien tu compra para no estar mucho tiempo fuera y comprar solo lo necesario
- 2** Antes de ir a comprar, revisad bien en casa que se ha gastado y es necesario reponer
- 3** No abusar de la compra de dulces y bollería, no alimentan y no son sanos (mas que nunca ahora toca cuidarse para no enfermar)
- 4** Al ir a comprar, irá solo un miembro de la familia, con las medidas de protección adecuadas y que le indiquen en el supermercado
- 5** Al regresar a casa, hay que limpiar con una ballesta impregnada en jabon o en lejia rebajada con agua todos los envases antes de colocarlos en la despensa y frigorifico y, por supuesto, antes de consumirlos
- 6** Como esto solo lo haremos una vez en semana como mucho, merece la pena tomar todas las precauciones posibles

## MUCHO ÁNIMO

Esto terminará en algún momento pero habremos aprendido cómo hacer las cosas bien ante situaciones parecidas.

***!!!Cuidense y quedense en casa!!!!!!***

Todos los profesionales que nos cuidan se lo agradecerán (Medicos, enfermeros, policias, limpiadoras, militares, dependientes y un largo etcetera que están dando lo mejor para que todo salga bien)



DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA