

# Tips para realizar compras inteligentes de alimentos durante la contingencia

Barragán de la Parra, Rocío

2020-04-30

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4655>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

**Tips para realizar compras inteligentes de alimentos durante la  
contingencia**

Rocío Barragán de la Parra

Publicado en “24-Horas”, el 30 de abril 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202004300404179761&temaid=11>

946

Es importante tener en cuenta los hábitos saludables de alimentación que, con o sin confinamiento en casa, deben formar parte de nuestra vida y la de nuestros seres queridos.

Actualmente vivimos en una situación sin precedentes, lo que ocurre afecta gran parte de nuestras actividades (por no decir todas). Una de ellas es la alimentación y todo lo que gira alrededor de la misma.

Para alimentarnos requerimos de materia prima para preparar los diferentes platillos o, bien, recurrir a alimentos preparados para los cuales también se hizo uso de materia prima.

Otro tipo de productos que llegan a formar parte de nuestra alimentación son los procesados o industrializados.

Cualquiera que sea el caso, es muy importante tener en cuenta los hábitos saludables de alimentación que, con o sin contingencia, deben formar parte de nuestra vida y la de nuestros seres queridos. Si una de tus tareas dentro de casa es la alimentación de tu familia, conviene que consideres lo siguiente para abastecerte de alimentos.

En primer lugar, resaltaría las frutas y verduras. No porque sean alimentos perecederos tenemos que eliminarlos de nuestra lista, al contrario, son los que en mayor medida fortalecen nuestro sistema inmune; están llenos de vitaminas, minerales y fibra. Su compra tendrá que llevarse a cabo con más frecuencia, quizá semanalmente o cada 15 días. Muchos productores locales, vendedores de mercados y centrales de abasto están ofreciendo servicio a domicilio. Algunos surten la lista que les mandes, otros tienen canastas armadas previamente con la cosecha de la semana.

Cualquiera que sea la modalidad es importante que pidas lo necesario para que te dure hasta que vuelvas a pedir y no te falte o se eche a perder.

Todo va en función del número de comensales que tengas en casa.

También podemos recurrir a frutas y verduras congeladas; la ventaja es que conservan sus propiedades nutrimentales (siempre y cuando no tengan algún ingrediente añadido) y las podemos conservar por mucho más tiempo. La desventaja es que no hay tanta variedad. Si recurres a la versión enlatada, tener especial cuidado con el contenido de sodio o azúcar.

El caso de carne, pollo y pescado, que también son perecederos, podemos aplicar el mismo criterio de frecuencia de compra que para frutas y verduras, aunque en este grupo sí hay más variedad para los que vienen congelados. La consideración más importante es evitar carnes procesadas, por ejemplo:

hamburguesas listas para asar, nuggets de pollo, empanizados, carnes sazonadas o marinadas (es probable que contengan mucho sodio y otros aditivos), entre otros.