



¿QUÉ ALIMENTOS SON INDISPENSABLES COMPRAR FRENTE A LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS?

- Arroz
- Fríjol
- Atún en agua
- Sardinas
- Pastas
- Frutas (congeladas, frescas, en almíbar, secas, deshidratadas)
- Verduras (congeladas, frescas)
- Chiles en conserva, mayonesa baja en grasa, azúcar mascabado o sustituto de azúcar, cacao en polvo.
- Gelatinas light
- Tés o infusiones, café.
- Oleaginosas (nueces, almendras, cacahuates)
- Leche pasteurizada estable.
- Cereal de caja sin azúcar, ricos en fibra.
- Avena instantánea sin azúcar.

- Alimentos de origen animal (pechuga de pollo, carne de res, medallones de atún, medallones de pollo, filete de pescado, salmón) estos alimentos los puedes congelar
- Palomitas de maíz naturales
- Barritas integrales, granola, amaranto, galletas tipo marías.
- Huevos, es importante tenerlos en refrigeración.
- Quesos (panela, Oaxaca bajo en grasa) pueden conservarse dos semanas.
- Agua embotellada