

Debido a que hoy a las **22.00 horas comienza la Cuarentena Sanitaria** para las comunas de **La Cruz y La Calera**, la gente se ha volcado a las calles a buscar lo necesario para tener en casa, sobre todo en lo que respecta a la alimentación.

De esta manera se han visto interminables filas en los centros comerciales para realizar un abastecimiento acorde a lo que significa el confinamiento. Por eso a continuación **te entregamos consejos** para tener en cuenta a la hora de salir de tu casa.

Anuncio Patrocinado

La primera recomendación es considerar un listado de alimentos para administrar de manera eficiente la mercadería en esta cuarentena.



# WAV | PUBLICIDAD

## AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos**  
por WhatsApp



- Los alimentos congelados son una alternativa para evitar salir de nuestras casas. Recomienda cocinar y congelar recetas. Se pueden incluir como alimentos congelados, frutas, verduras y proteínas como la carne, pollo y pescado. Mantendrán sus propiedades y podremos consumirlas cuando lo consideremos necesario. Podemos lavar, cortar y guardar en envases herméticos las cantidades exactas que utilizaremos a futuro así no desperdiciamos nada.
- Pasta, arroz y legumbres, que además de ser muy ricos, tienen mucha durabilidad. Por esto, se recomienda comprar al menos un paquete de cada uno e ir distribuyéndolos durante los días.
- Los productos enlatados son realmente son una salvación para cuando no sabemos qué comer y no queremos repetir comidas. Además de durar mucho tiempo, la mayoría tienen un bajo costo.
- Otro ítem que no debe faltar en la lista son harina y levadura. Ambos son la base de un alimento esencial para los chilenos, el pan. Si tenemos la oportunidad de comprar ambas cosas podremos improvisar en nuestras habilidades en la cocina y hacer nuestro propio pan casero.
- Semillas, cereales, avena o frutas son algunos de los alimentos que ayudan a evitar el tránsito lento por su alto contenido de fibra. Por lo mismo, y

**considerando que no podremos salir de nuestra casa, no debemos dejarlos de lado ya que posiblemente necesitemos de productos que ayuden a nuestra digestión.**

y tú, ¿qué opinas?