

## CORONAVIRUS

# ¿Qué compro en el súper por el coronavirus?

No caigas en pánico. Dos expertas nos dicen qué si vale la pena tomar en cuenta al momento de preparar tu alacena ante la pandemia.

[SIGUIENTE ARTÍCULO](#)

Crédito: Depositphotos.com

**Martha Elena Violante**

ENTREPRENEUR STAFF

*Editora en jefe de Entrepreneur.com en Español*

Seguramente has visto en Facebook o Twitter videos de cómo las personas se están volviendo locas [comprando cientos de rollos de papel de baño](#) en los supermercados de países como Estados Unidos y España ante sus declaratorias de emergencia por la pandemia del **coronavirus Covid19**.

gel antibacterial. Por otra parte, la Secretaría de Educación Pública (SEP) anunció este fin de semana que aumentará a 30 días las **vacaciones de Semana Santa** para reducir la proximidad entre los alumnos.

La [Secretaría de Salud](#) recomienda usar esta semana para prepararnos *sin entrar en pánico* para un aumento de los casos infectados en el país y una de las cosas que puedes hacer es preparar tu alacena.

Alicia Ramírez, presidenta de la [Asociación Nacional de Nutriología de México \(AMENAC\)](#), compartió con [Entrepreneur en Español](#) la primera recomendación para hacer compras inteligentes: *mantener la calma*.

“¿Sabes que tus compras de pánico lo único que van a provocar es que aumenten los precios de los alimentos, fomentar el desabasto en el país y dejar a otras personas sin productos (como desinfectantes) que también evitarían que **TÚ** te enfermes?”

La especialista recordó que cuando tenemos una situación de emergencia como población como sismo, guerra o pandemia, entramos en un pánico espantoso pensando que nos vamos a quedar sin comer.

Por su parte, la **chef Mariana Orozco** del podcast [Gastronomicast](#), compartió una serie de recomendaciones en su [cuenta de Twitter](#) para comprar alimentos verdaderamente útiles para enfrentar la pandemia (y no acabar con 200 latas de atún en la alacena).

“Lo que tiene que evitar la gente es comprar cosas en cantidades voraces. Cada familia sabe cómo funciona su casa, pero hay que evaluar cada cuándo va al supermercado típicamente a abastecerse de algo. No creo que alguien en su sano juicio compre típicamente 36 rollos de papel cada viernes”, mencionó la experta al recomendar mantener los hábitos de compra similares a los que se tienen fuera de escenarios de pandemia, ya que el estar saliendo menos al mundo, “no significa que vamos a estar para siempre encerrados”.

Ambas especialistas nos dieron su opinión para hacer compras inteligentes, saludables y sin pánico para los próximos 15 días:

- **Un litro de aceite**, que alcanza para por lo menos un mes en una familia de cinco personas. “Si estás usando más de un litro de aceite a la semana, algo estás haciendo mal. No es normal el uso tanto de aceite”, alerta Orozco.
- Un par de kilos de harina de trigo o de **masa de maíz Maseca** para hacer sopes y platillos que saquen

- **Frijoles, habas, lentejas y arroz** que se pueden usar para muchas cosas ya que son proteína vegetal completa (por ejemplo, podrían hacer sopas con la Maseca o tlacoyos con las habas). La nutrióloga destaca que “si mezclamos el frijol con vitamina C (como el jitomate), esto ayudará a la absorción del hierro que trae”.
- Los **quesos grasosos**, los que derriten y gratinan, se conservan mejor. Lo mismo quesos maduros que se pueden congelar.
- Las **verduras congeladas**, pues tienen muchos nutrientes. “Las verduras congeladas están libres de saborizantes y conservadores que podemos consumir preservar”, indica la nutrióloga.
- Gelatinas y grenetina “poder hacer gelatina de otras cosas que les gusten (hasta del café que sobró en la mañana)”. Por cada litro de agua/líquido la chef usa tres sobres de grenetina.
- Cualquier proteína animal que compren puede ser congelada. “Compren un **POCO** de pollo, algo de res, cerdo, pescado, lo que coman”, dice la chef.
- Mantequilla, huevo, harina y azúcar “que puede servir para hacer casi **CUALQUIER COSA** de repostería”, según Orozco.
- Tomar proteína de alto valor biológico como carne, queso, leche, huevo y yogurt. “Una fuente muy importante es la sardina pues tiene alto valor nutrimental, es de precio accesible, es deliciosa si la sabemos preparar (como con pico de gallo), tiene omega 3 y gracias a su salsa de tomate, tiene vitamina 3 y su esqueleto es muy buena fuente de calcio. Además, ya viene listo para servirse”, recomienda Ramírez.
- Verduras frescas que pueden durar mucho como verduras, jitomate y apio. “Yo generalmente recomiendo que el jitomate se guarde fuera del refrigerador porque el frío sí cambia su sabor, pero estos momentos sí hay que refrigerarlos para que duren más”, remarcó la chef.
- Algunas cosas enlatadas como atún y sardinas que tienen altas proteínas y sirven para cualquier emergencia que se pueda dar.
- No abusar de embutidos y enlatados ya que, según destaca Alicia Ramírez, “estos alimentos en altas cantidades pueden dañar a las personas con problemas como hipertensión porque tienen precisamente altas porciones de sal”.
- Leche en polvo porque tiene un periodo de vida más largo y rinden varios litros por lata.



*La masa de maíz Maseca te puede ayudar para hacer sopes y platillos que te saquen de apuros / Imagen: Depositphotos.com*

## Qué hacer esta semana antes de que empiecen las vacaciones extendidas de Semana Santa

Este sábado 14 de marzo, el secretario de Educación Pública de México, Esteban Moctezuma, anunció en conferencia de prensa que debido a la contingencia causada por la pandemia del coronavirus Covid-19, se adelantarán las vacaciones de Semana Santa. De esta manera, el último día de clases será el 20 de marzo y se regresará a los salones el 20 de abril.

- [Para saber más: Aumentan a un mes las vacaciones de Semana Santa por coronavirus](#)

“En estos momentos tu **congelador es tu mejor amigo**. Usa estos días para abrirlo, revisarlo y sacar las cosas que no saben desde hace cuánto tiempo están ahí. Lo que está en el congelador no es eterno, se echa a perder también”, explicó Orozco y señaló que una vez limpio el congelador, se pueden guardar pechugas de pollo, carne molida, algunos filetes de pescado para que se vayan consumiendo con normalidad, **SIEMPRE** descongelándolas un par de días antes dentro del refrigerador.

Al respecto, la presidenta de la AMENAC, indica que hay una manera correcta de preservar los alimentos. “No se puede meter un alimento muy grande completo y congelarlo y descongelarlo cada vez que se quiere comer. Se recomienda partirlo en porciones, guardarlo en bolsas selladas y sacarle el aire perfectamente para evitar que pierda propiedades nutrimentales o se reseque”.

La experta señala que esta semana que todavía hay operaciones normales es un momento ideal para sentarse con la familia y armar un menú atendiendo las necesidades personales y nutrimentales de cada persona (por ejemplo, si alguien sufre de diabetes o hipertensión).

“El punto es hacer las compras con calma y que no se rompa el tipo de consumo que siempre se tiene en casa. En familia hay que hacer una lista de lo que se va a comprar y no adquirir cosas de más”, dijo Orozco y remarcó que no hay necesidad de comprar alimentos que típicamente no consumirías (como aceitunas, por ejemplo).

Orozco alentó a los lectores **no dejarse influenciar por la paranoia**, y comprar un abasto para seis meses que terminará echándose a perder por falta de consumo. “Por miedo estamos gastando dinero a lo tonto y contagiando de inseguridad a los demás. Lo que hagamos mal en estos días al alimentarnos nos va a desbalancear. Hay que cuidarnos lo más posible para que los servicios de salud no colapsen por cosas que nosotros mismos nos provocamos”.

## 9 recomendaciones generales para estos días

Alicia Ramírez nos dio una serie de consejos sobre cómo manejar nuestra alimentación en los próximos días y evitar daños futuros.

### 1. Mantener la calma

2. **Darle prioridad a la higiene.** “El gel antibacterial **JAMÁS** va a sustituir el lavado de manos.

manos constantemente y no saludarnos con contacto físico”. Ramírez remarcó que también hay que cuidado con el contacto de objetos como perillas ya que podemos propagar el virus.

3. **Reducir el consumo de bebidas azucaradas.** “Comprar enormes cantidades de líquidos altísimos en azúcar como jugos, té embotellados y bebidas carbonatadas no te va a ayudar a nada. La mejor manera de hidratarse es con el agua simple o con fruta fresca para añadirle vitamina C”.
4. **Revisar las fechas de caducidad** de lo que ya tenemos en la alacena y consumir lo que ya esté en nuestra casa. “Esto evitará que gastemos dinero demás y que se eche a perder lo que ya tenemos en la alacena”.
5. **Tener un buen filtro de agua en casa.** “En situaciones como estas tendemos a generar más basura como botellas de PET (que tanto contaminan) y complicamos el trabajo de los servicios de limpieza de nuestra localidad”.
6. Cuidar la alimentación de personas más vulnerables como bebés, niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con condiciones de salud subyacentes como diabetes e hipertensión. “Los lactantes deben seguir siendo alimentados por sobre todas las cosas con el seno materno y no desplazar su alimentación con fórmula”.
7. **Tener especial cuidado** y limpieza con la preparación de alimentos.
8. **Tip especial para los diabéticos:** “¿Quieres que te sube el azúcar? Asústate. Ninguna persona debe vivir con estrés porque éste causa una cascada de reacciones químicas en el cuerpo. Lávate compulsivamente las manos y cuida tu alimentación”.
9. **Evita comer por ocio** cosas como papas, pan dulce y alimentos de alto contenido calórico. “Si vamos a estar en casa es importante poner botanas saludables como rebanadas de manzana con jugo de naranja para que no se oxiden”.