

¿SABÍAN QUE HAY UN MODO SALUDABLE DE HACER LAS COMPRAS?

# APRENDEMOS A COMPRAR

¿Alguna vez fueron a hacer las compras?

¿Qué pasaría si en la bolsa o en el carrito ponemos primero la leche y los productos congelados y tardamos dos horas en llegar a casa? La próxima vez que vayan con un adulto al supermercado, a la feria, o a los negocios del barrio, fíjense si las compras se hacen en este orden. A la vuelta, si es necesario, pueden escribir una lista de recomendaciones para hacer cambios.

PRODUCTOS QUE NO SE COMEN

PRODUCTOS ENVASADOS

FRUTAS Y VERDURAS

ALIMENTOS QUE NECESITAN FRÍO

CONGELADOS

Es importante hacer las compras siguiendo un orden, para que los alimentos se conserven en buen estado.

Si en lugar de ir a un autoservicio, vamos a distintos negocios, siempre hay que ir al final de todo a los lugares donde compraremos las cosas refrigeradas.

# ¡NO OLVIDES LA LISTA NI LOS CUIDADOS!

MIREN LAS FECHAS DE VENCIMIENTO. NO COMPREN ALIMENTOS ENVASADOS SIN ETIQUETAS.

FÍJENSE QUE NO HAYA ANIMALES CERCA.

¡NO COMPREN LATAS HINCHADAS!

FÍJENSE QUE LOS LUGARES DONDE HAY ALIMENTOS ESTÉN LIMPIOS.

NO COMPREN ALIMENTOS CON ENVASES ROTOS, OXIDADOS O SUCIOS.

FÍJENSE QUE LAS FRUTAS Y VERDURAS SE ENCUENTREN BIEN SEPARADAS DEL PISO; ASÍ NO SE ENSUCIAN.



Al volver de las compras guarden pronto los alimentos frescos en la heladera para conservarlos siempre fríos.

YO, YENDO A HACER UN MANDADITO EN LA MODALIDAD "DESPACITO PERO SEGURO"



Diario La Nación, 22 de noviembre de 2005.

## SIN PROBLEMAS EN EL KIOSCO

Algunos científicos de la Universidad de La Plata están intentando que las golosinas sean más saludables.

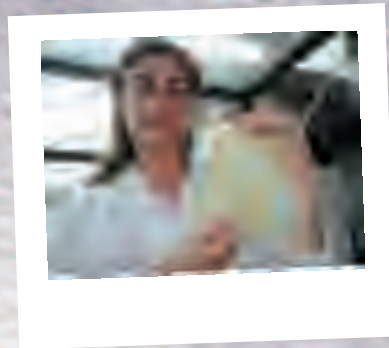
Para eso, han elaborado una especie de gelatina utilizando manzanas. Ese gel se puede usar para hacer golosinas muy ricas y más saludables, ya que están hechas con manzanas y contienen menos azúcar. Algunas industrias ya

quieren fabricarlas cubriéndolas con chocolate. Se recomiendan para los niños y los deportistas.

Los mismos científicos fabricaron también el "supermerengue", que se parece a una galletita. Se hace con huevo y un derivado de la leche. Ahora están intentando también elaborar golosinas a base de maíz.

¿Qué golosinas comeremos en el futuro?

(Adaptación)



1 CONSIGAN MANZANAS ROJAS, VERDES Y AMARILLAS.

2 PÉLENLAS Y COMPAREN LAS DISTINTAS CÁSCARAS.

3 PRUEBEN CADA UNA Y EXPLIQUEN LAS DIFERENCIAS (ACIDEZ, CANTIDAD DE JUGO, TEXTURA DE LA PULPA).

MANZANA ROJA

MANZANA VERDE

MANZANA AMARILLA

ACIDEZ

TEXTURA DE LA PULPA

CANTIDAD DE JUGO

4 ¿CUÁL ES TU MANZANA PREFERIDA? ¿POR QUÉ?