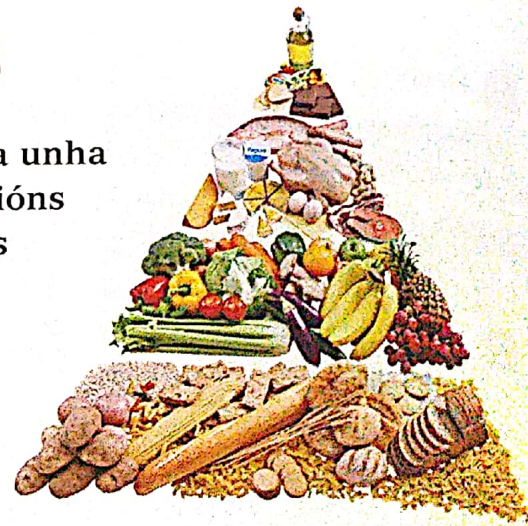


# A compra de alimentos

Acertar na compra de alimentos é o primeiro paso para unha nutrición correcta. Con todo, ás veces é difícil facer eleccións axeitadas. A continuación, ofrecémosche algúns consellos para que a túa compra sexa máis saudable.



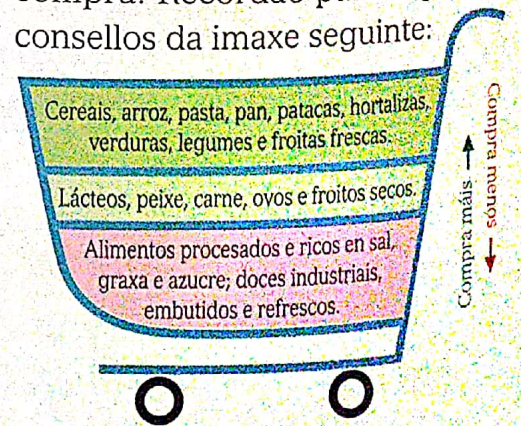
## Conellos para facer a compra semanal

A pirámide alimentaria axúdache a facer a compra en función da cantidade de alimentos que precisas e da frecuencia con que debes consumilos para cubrir as túas necesidades nutricionais.

Na base aparecen os alimentos que debes comprar en máis cantidade. No cumio, os que debes comprar en cantidades mínimas.

Os dous primeiros chanzos mostran os alimentos que debes consumir todos os días. No terceiro están os que debes espazar ao longo da semana. No chanzo máis alto aparecen os alimentos de consumo ocasional.

Se lle dás a volta á pirámide, verás que ten forma de carriño da compra! Recórdao para seguir os consellos da imaxe seguinte:



1. Planifica a compra. Anticipa o menú diario e semanal para que os alimentos que elixas cubran as túas necesidades nutricionais.
2. Elixe os alimentos para a túa despensa en función da pirámide ou das guías alimentarias.
3. Lembra que o prezo non sempre está relacionado coa calidade nutricional dos produtos.
4. Compra con tempo dabondo.
5. Sempre que poidas, elixe alimentos frescos e de tempada. Non acumules innecesariamente alimentos na casa. Para almacenar alimentos, sigue as normas básicas de hixiene e conservación.
6. Comeza polos produtos non perecedoiros (conservas), continúa polos frescos (carne) e remata polos refrixerados (iogur) e conxelados. Lembra que é importante manter a cadea de frío.
7. No establecemento de compra, separa o peixe e

a carne doutros alimentos como as froitas e verduras, polo perigo de que se contaminen estas últimas, que poden consumirse crúas.

8. Se é posible, compra despois de comer e sen fame. As túas eleccións desprazaranse a froitas e verduras frescas e a alimentos pouco caloríficos. Pola contra, se compras con apetito, seleccionarás máis friames, embutidos e doces.
9. Le a etiqueta dos envases. Revisa a data de caducidade. En moitas ocasións as ofertas teñen que ver con que un produto perecedoiro está a punto de estragarse. Fíxate na información nutricional, compara e elixe as opcións máis saudables.
10. Desbota as latas abolladas e as que perdan líquido, e os conxelados con moito xeo. Elixe, sempre que poidas, ovos cunha data de caducidade o máis afastada posible da actual.

[www.xenteconvida.sergas.es](http://www.xenteconvida.sergas.es)  
(adaptación)

1 Explica por que é importante saber comprar ben os alimentos.

2 Procura no texto unha palabra da mesma familia ca cada unha das seguintes.

- nutrición
- alimento
- consumo

3 Indica cal destas horas é a máis axeitada para facer a compra e explica por que.

- 20:15
- 13:30
- 16:30

4 En que orde debemos visitar estas seccións ao facer a compra? Numera.

logures e refrixerados

Carnizaría

Pasta e conservas

Conxelados

5 Clasifica estes alimentos segundo a frecuencia con que se deben consumir.

A diario

2 ou 3 veces por semana

De cando en vez

- torta de chocolate
- pan
- refresco
- ovos

- bacallau
- iogur
- cenorias
- améndoas

6 Explica por que non se axustan estas accións ás recomendacións que se dan no texto.

- En caso de dúbida, elixo o produto máis caro porque seguro que é o mellor.
- Cociño o que se me ocorre no momento.
- Tomo alimentos en calquera época do ano, sen atender á estación da que son propios.

7 Que fan estas persoas? Indica cun número o consello que seguen ou o que incumpren.



8 Elixe a opción máis saudable e xustifica a túa escolla.

Prato 1



Prato 2



Prato 3



9 Explica en que consiste a «cadea de frío» e que podemos facer para non rompela.

10 Cal é a intención do texto? Marca.

- Explicar un tema: o da alimentación.
- Ofrecer consellos sobre a alimentación.
- Narrar un acontecemento relacionado coa alimentación.

## AUTOAVALIACIÓN

- Corrixe os teus exercicios.
- Marca cada exercicio que fixeses ben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10