



ia 4t, 5è i 6è

Cuida tu alimentación y
tu barrio,
comprando
en el comercio de
proximidad

Promueve:



Índice

TRABAJO PREVIO EN EL AULA.

1. EL COMERCIO DEL BARRIO.

- 1.1. Investigación. ¿Qué sabes del comercio de tu barrio?
- 1.2. Debate. ¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes de comprar en un pequeño comercio?

2. LOS ALIMENTOS SALUDABLES QUE VENDEN LOS COMERCIOS.

- 2.1. ¿En qué consiste un almuerzo o una merienda saludable?
- 2.2. ¿Qué necesitas preparar antes de ir a comprar?

VISITA A LA ZONA COMERCIAL O AL MERCADO.

3. ¡A COMPRAR LA MERIENDA EN EL COMERCIO DE PROXIMIDAD O EN EL MERCADO!

RESUMEN Y CONCLUSIONES.



1. EL COMERCIO DEL BARRIO.

1.1. ¿Qué sabes del comercio de tu barrio?

En las calles de tu barrio hay tiendas diferentes: papelerías, panaderías, ferreterías, tiendas de ropa, zapaterías, etcétera, y puede que incluso algún mercado. Así, cerca de tu casa tienes establecimientos con todo tipo de productos de precios y calidades distintas. Además, los comerciantes te atienden bien y saben aconsejarte qué producto comprar y cómo utilizarlo. En el caso de las tiendas de alimentación de productos frescos te lo preparan cómo quieras (a filetes, sin espina, etc.) y te dicen cómo cocinarlo. Si te animas a meterte en la cocina, hazlo siempre junto con tus padres.

Recuerda, para saber cosas de los productos que te ofrecen: ¡Solo les tienes que preguntar!

El comercio tiene muchos siglos de historia. Al principio la actividad comercial se desarrollaba al aire libre, en las plazas y lugares públicos. Cuando se fue extendiendo la ciudad, los comercios ocuparon los locales de las calles. Los mercados agrupan en un mismo local a establecimientos de productos frescos distintos, facilitando así la compra de estos productos.

¿Dónde puedes comprar cosas en tu barrio? ¿En una calle o zona comercial? ¿En un centro comercial?
¿En un mercado?

Identifica el nombre de las calles o zonas donde se concentran más comercios.

¿Cuáles son las diferencias entre comprar en una tienda tradicional, un mercado y un supermercado?

1.2. ¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes de comprar en un pequeño comercio?

Te proponemos que debatas con tus compañeros y compañeras las **ventajas** e **inconvenientes** de comprar en el **comercio tradicional**, es decir, el establecimiento comercial en el que te atiende directamente una persona o varias. No nos referimos a un comercio en el que coges tú mismo lo que necesitas y luego lo pagas en la caja, eso es un autoservicio. Te aconsejamos que pongas ideas o frases cortas.



Inconvenientes

A large, empty rounded rectangular box with a dark red border, intended for writing the disadvantages of shopping in a small business.

Ventajas

A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing the advantages of shopping in a small business.

2. LOS ALIMENTOS SALUDABLES QUE VENDEN LOS COMERCIOS.

2.1. ¿En qué consiste un almuerzo o una merienda saludable?

- El **almuerzo** es una de las comidas más importantes del día, nos ayuda a tomar fuerzas para ir a la escuela, jugar y aprender.
- La **merienda** nos ayuda a recuperar las energías después de todo el día. Por lo tanto, es fundamental que no nos lo saltemos nunca.



En esta tabla te proponemos los grupos de alimentos entre los que escoger y confeccionar tu menú de almuerzo y merienda.

ALIMENTOS QUE TIENES QUE COMER CADA DÍA.

¡Atención! En el caso de la fruta, te proponemos diferentes grupos para que elijas una fruta de cada grupo. Te aconsejamos que te elijas aquellas frutas de temporada y que preguntes al tendero para que te informe.

Alimento		Cantidad por persona
Pan y cereales		Dos trozos de pan o dos rebanadas.
Frutas grandes	Sandía, melón, piña, papaya, mango.	Una rodaja
Frutas medianas	Pera, manzana, naranja, melocotón, plátano, etc.	Una pieza
Frutas pequeñas	Ciruela, albaricoque (alberge), kiwi, mandarina, etc.	Dos piezas
Frutas muy pequeñas	Cerezas, uvas, fresas, etc.	Un bol
Frutas desecadas	Orejones, pasas, dátiles, ciruelas, etc.	Un puñado
LÁCTEOS	Leche	Una taza grande o un bol
	Yogur o cuajada	Dos unidades
	Queso	Un trozo

¡Atención! Hay algunas personas que no pueden tomar productos porque son alérgicos. Si ese es tu caso, ya sabrás qué productos no puedes comer.

ALIMENTOS QUE PUEDES COMER DOS O TRES VECES POR SEMANA*

Alimento	Cantidad por persona
Embutidos	Jamón serrano, salami, mortadela, fuet, chorizo, etc. En el bocadillo. 2 o tres veces por semana
Aceite de oliva virgen extra	Tres o cinco cucharadas
Frutos secos	Nueces, avellanas, cacahuetes, almendras, etc. Un puñado dos o tres veces a la semana

¡Atención! Algunas personas son alérgicas a determinados alimentos como por ejemplo los frutos secos, la leche, etc. Si ese es tu caso, ya sabrás qué alimentos no puedes tomar.

2.2. ¿Qué necesitas preparar antes de ir a comprar?



¿Por qué es conveniente hacer la lista de la compra?

¿Qué medios de pago conoces para poder comprar los productos que necesitas?

¿Por qué es mejor que lleves tu propia bolsa en lugar de que te den una en la tienda?

4. RESUMEN Y CONCLUSIONES.

Inventa un nombre divertido para tu merienda.

Elabora un menú para la merienda con los alimentos que figuran en la lista que has completado. Selecciona los alimentos que más te gusten del listado.

Con los alimentos que has elegido. ¿Cuánto cuesta la merienda para toda la clase?

Con los alimentos que has elegido. ¿Cuánto cuesta la merienda por persona?

¡Enhorabuena por tu trabajo!