

¿SABÍAS QUE...?

Es de suma importancia que los alimentos nos brinden una buena calidad nutricional, pero también es importante que los mismos nos garanticen la seguridad a la hora de consumirlos, teniendo en cuenta los cuidados necesarios a la hora de:

COMPRARLOS

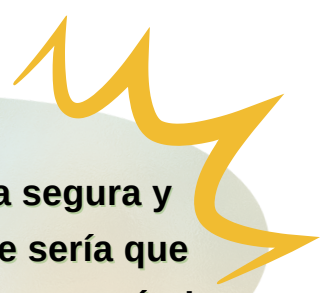
Observando su fecha de vencimiento y organizando el orden de compra.

CONSERVARLOS

Teniendo en cuenta la temperatura adecuada para cada alimento.


COCINARLOS

Al momento de higiene, cortado y cocción.



Para que la compra sea segura y saludable lo aconsejable sería que organices tu lista de compras según las características de los alimentos.

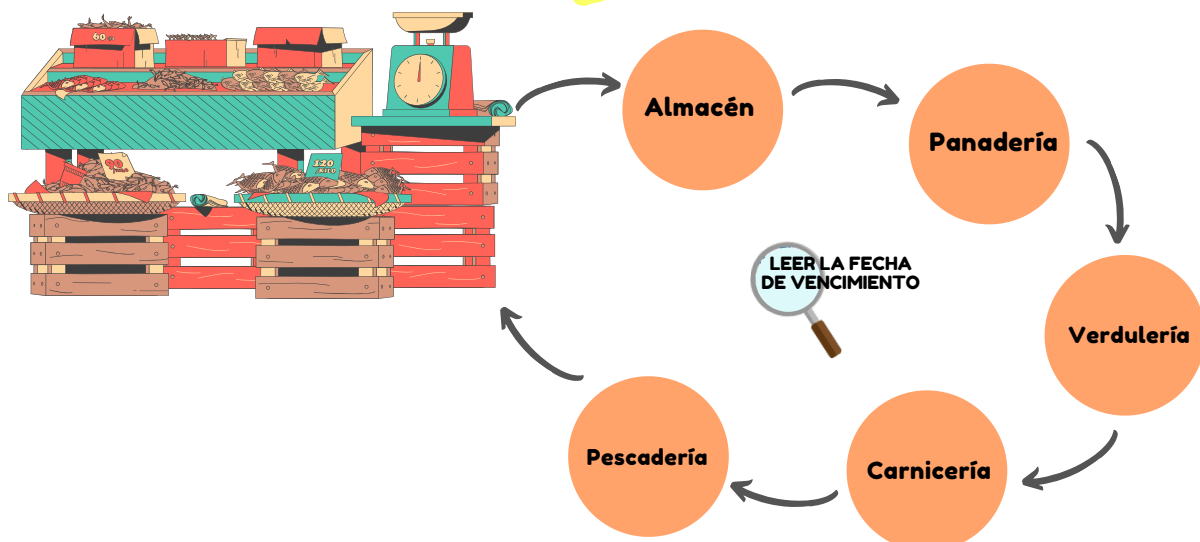
Te invitamos a hacer un recorrido para que puedas hacer una compra en el supermercado o negocios cerca de tu casa.





ATENCIÓN

Si realizás las compras en el almacén de tu barrio, tené en cuenta el mismo orden para comprar los alimentos.



"BÚSQUEDA DE INGREDIENTES"

¡VAMOS A JUGAR!



¿Qué necesitamos?

- 10 tarjetas por jugador (con alimentos)
- Una lista de compras con 10 alimentos.

Para comenzar cada niño/a, con la ayuda de alguien de su familia, escribirá las listas de compras que se encuentran a continuación.

LISTAS DE COMPRAS

1

- Harina integral.
- Lentejas.
- Mate cocido.
- Aceite.
- Porotos negros.
- Mandarina.
- Tomates.
- Huevos.
- Queso cremoso.
- Pollo.



2

- Galletitas integrales.
- Cacao.
- Coco Rallado.
- Fideos secos.
- Lata de arvejas.
- Lechuga.
- Zanahoria.
- Bananas.
- Yogur firme.
- Pescado.



3

- Yerba.
- Arroz integral.
- Galletitas vainillas.
- Puré de tomate.
- Mermelada.
- Cebolla.
- Papas.
- Manzana.
- Queso untable.
- Carne molida.



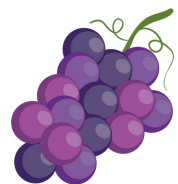
4

- Arroz.
- Avena.
- Miel.
- Garbanzos.
- Cebolla.
- Brócoli.
- Banana.
- Huevos.
- Leche en sachet.
- Carne de cerdo.



5

- Polenta.
- Lata de atún.
- Pan integral.
- Tomate perita.
- Espinaca.
- Naranja.
- Pera.
- Huevos.
- Queso rallado.
- Bifes de carne.



Ahora es momento
de **ARMAR LAS
TARJETAS**,
dibujando y
escribiendo cada
alimento de las
listas.



Para continuar será
necesario que algún
adulto que no
participe de la
búsqueda esconda
todas las tarjetas en
distintos lugares de
la casa.

Se le entregará a
cada jugador una
lista con los
alimentos para
realizar las
compras, y tendrá
que buscar por su
casa las tarjetas
siguiendo el orden
en que aparecen en
la lista.

Es importante poner
mucho atención donde
se encuentra cada
ingrediente para
recordarlo y volver a ese
lugar cuando sea el
momento de encontrarlo.

Será ganador/a quien encuentre
todos los alimentos en el orden
indicado en la lista de compras.