



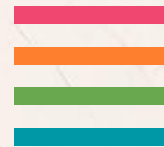
Alimentación saludable

Programa

Creciendo en Salud

C.E.I.P. GLORIA FUERTES





2023.04.17 10:53



CESTA DE LA COMPRA

Pasos para una compra saludable y sostenible

#PIODIN
#RedSandia



01 ANTES

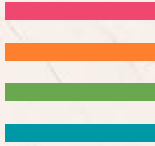
Hacer la lista de la compra a medida que se acaban los productos en casa y a comprar sin hambre.
Hacer la compra más sostenible comprando en comercios o establecimientos de tu barrio (marcados de atención, cooperativas agrícolas...)

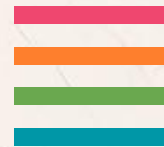
02 DURANTE

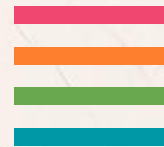
Consultar los precios, pesos y fecha de caducidad.
Leer y analizar críticamente el listado de ingredientes.
Es mejor elegir productos que no tengan más de 5 ingredientes en su lista.
Elegir productos a granel o con envase reciclable de vidrio o cartón mejor que de plástico.
Fao de que influyeran por la publicidad del producto.

03 DESPUÉS

Verificar que hemos leído y valorado todos los ingredientes.
Comprobar que no nos hemos excedido con el contenido del carro (no debe haber una disminución superior al 10% respecto a la lista de la compra).
Hacer la "foto del carro" confirmando que tiene más productos frescos y más pocos elaborados.









C.E.I.P.
Gloria Fuertes
DE JAÉN

