

Unidades 2 y 3

La lista de la compra

- 1 Lee los siguientes consejos sobre la comida y vuelve a escribirlos utilizando los pronombres adecuados para evitar repeticiones que no son necesarias.

1

LIMPIAR LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS



- a Debes lavar las frutas y las verduras antes de pelar las frutas y las verduras y cortar las frutas y las verduras. Así evitas que la suciedad del exterior se propague en su interior.

- b Selecciona las frutas y las verduras que vas a lavar. Debes poner las frutas y las verduras al menos dos minutos debajo del grifo o dejar las frutas y las verduras en un recipiente con agua.

2

TRATAR EL PESCADO



- a Si el pescado es fresco, lo mejor es guardar el pescado en la parte más fría de la nevera. También podemos envolver el pescado en hielo picado hasta el momento de cocinar el pescado.

- b Si el pescado es congelado, el día que vamos a consumir el pescado es bueno sumergir el pescado en agua con tres cucharadas de sal durante al menos una hora. Después, sacar el pescado del agua y mojar el pescado con leche para que quede más suave antes de cocinar el pescado.

- 2 Vas a preguntar a tus compañeros si han hecho alguna vez las siguientes cosas y escribe al lado de cada frase el nombre del primer compañero que te conteste **sí**. Antes de empezar, escribe una pregunta más.

	Nombre
1 Probar una comida "rara". ¿Has probado una comida rara alguna vez?	
2 Preparar una cena o una comida para su familia.	
3 Comer con las manos.	
4 Utilizar el tenedor y el cuchillo para pelar la fruta.	
5 Tomar la sopa sin cuchara.	
6 Quemar una comida en el horno.	
7 Confundir el azúcar con la sal.	
8	

3 Mira el vídeo y contesta a las preguntas.



- 1 ¿Por qué está haciendo la madre de María la lista de la compra?
.....
- 2 ¿Qué cosas no pueden comer los celíacos?
.....
- 3 ¿Qué comida sana quiere comprar la madre de María?
.....
- 4 ¿Por qué no quiere pollo María?
.....
- 5 ¿Qué quiere María que le compre su madre?
.....

4 Mira el vídeo y señala, de la siguiente lista, la cantidad de cada producto que hay en casa de María.

- 1 Litros de leche
- 2 Arroz
- 3 Garbanzos
- 4 Lentejas
- 5 Azúcar
- 6 Harina
- 7 Sal
- 8 Huevos
- 9 Patatas
- 10 Cebollas



5 Lee los siguientes consejos para hacer una buena compra. Señala los que se siguen en tu casa, puedes añadir alguno más que no esté en la lista.



PARA HACER UNA BUENA COMPRA ES BUENO...

- 1 ☐ Planificar los menús de la semana.
- 2 ☐ Revisar la despensa para estar seguros de lo que tenemos y lo que no.
- 3 ☐ Hacer una lista y que no sea excesiva, comprar solo lo que se necesite. Así se ahorra dinero, tiempo y se evita que los productos caduquen en casa.
- 4 ☐ Comprar productos de temporada, son frescos y más baratos.
- 5 ☐ Calcular los precios por unidad o kilo, los paquetes grandes no siempre salen más baratos.
- 6 ☐ Buscar los productos de oferta en cada supermercado. A veces visitar varias tiendas puede resultar un gran ahorro a final de mes.
- 7 ☐ Elegir las marcas blancas, normalmente tienen la misma calidad y su precio es más bajo.
- 8 ☐ No ir al supermercado con hambre para evitar comprar todo lo que vemos. Es mejor aprovechar un rato libre o el fin de semana, con tranquilidad y con una lista hecha.
- 9 ☐ A veces, comprar por internet, ahorra tiempo y se puede conseguir la misma calidad y precio que en el supermercado del barrio.
- 10

6 Vas a pasar un fin de semana con tres compañeros en casa de uno de ellos, sin sus padres. La nevera está vacía. Tenéis que planificar la lista de la compra para ir al supermercado, tened en cuenta que tenéis que cenar el viernes y el sábado, y desayunar y comer el sábado y el domingo.

- ¿Compramos pescado y lo preparamos al horno?
- Pufff, nooo, yo odio el pescado. ¿Y si compramos unas pizzas congeladas?