

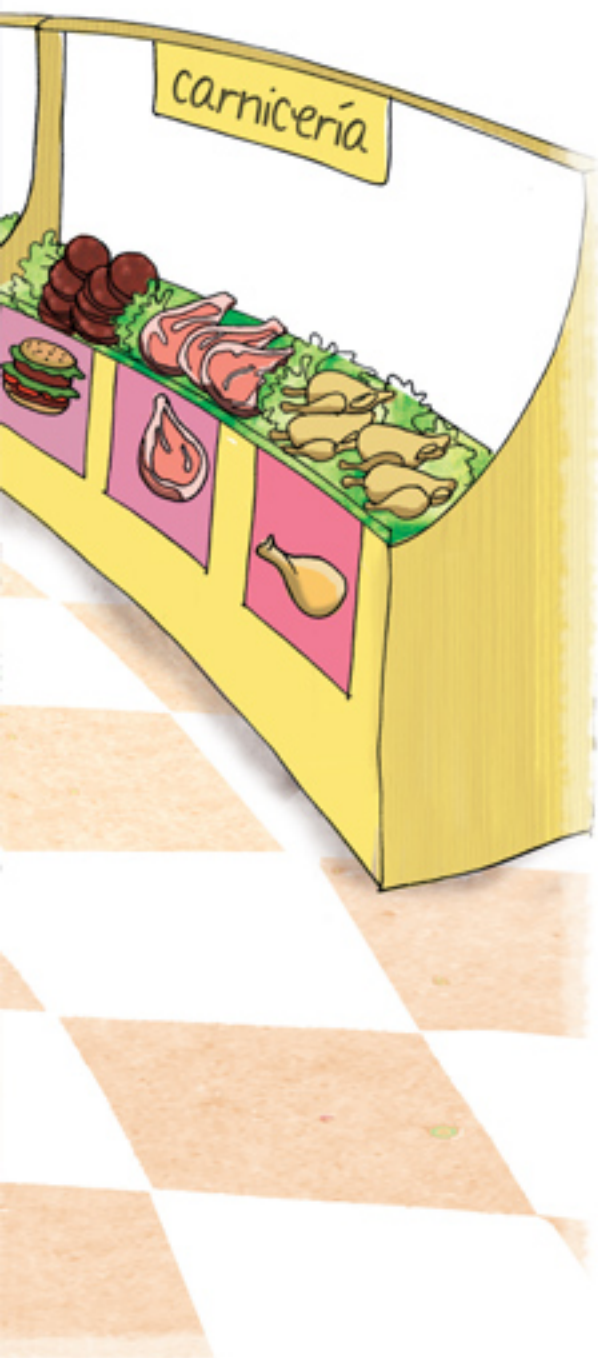
# El carrito de los alimentos

## de Lucas y Lola





El carrito

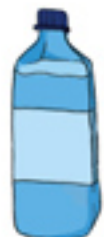


- Lucas, ¿por qué llevas un carrito tan raro? –pregunta Lola a su hermano.
- Es un carrito muy útil para aprender a comprar –responde Lucas.

Lucas lleva un carrito con cuatro secciones. Hay una sección muy grande para colocar los alimentos que debemos comer a diario, otra mediana para los alimentos que conviene comer entre tres y cinco veces por semana, y otras secciones más pequeñas para colocar los productos que han de consumirse con menos frecuencia.

- La sección verde del carrito es para los alimentos que debemos comer todos los días -dice Lucas.
- Como las frutas y verduras -añade su madre.
- ¡Y el pan y los cereales! -dice Lola.
- ¿Y qué otros alimentos consumimos con mucha frecuencia? -pregunta el padre.
- ¡Leche, yogures! -exclama Lola.
- ¡Y arroz, pasta...y también patatas! -dice Lucas.
- Nos falta solo una cosa.... para beber.... varios vasos al día... -comenta la madre.
- ¡El agua! -responden al unísono Lola, Lucas y su padre.

## ¡Busca y encuentra!



Agua



Pan



Leche



Plátano



Yogures



Tomate





Frutas, verduras, cereales y lácteos



Legumbres, huevos y pescados



En la parte naranja del carrito irán los alimentos que debemos consumir entre tres y cinco veces por semana, como las legumbres, los huevos, la carne de aves y los pescados.

- ¿Sabéis lo que he aprendido ayer en el colegio? -pregunta Lola.
- ¿Que las lentejas, las alubias y los garbanzos son legumbres? -añade su hermano.
- Sí, eso sí, pero también que si las legumbres se comen con cereales como el arroz o el pan, son mejores -responde Lola.
- Es cierto, -dice su padre- los cereales y las legumbres se complementan.
- ¿Proteínas? -preguntan al mismo tiempo Lucas y Lola.

### ¡Busca y encuentra!



Calamar



Lenguado



Huevo



Lentejas



Garbanzos



Sardinas

- ¡Me gustan las hamburguesas y el jamón! -exclama el padre de Lucas y Lola.
- A mí también -comenta la madre-, pero ya sabes que la carne roja y los embutidos debemos comerlos como máximo dos o tres veces por semana.
- ¿Y el pollo? -pregunta Lola.
- El pollo y el pavo, como los pescados, pueden comerse con más frecuencia. Entre tres y cinco veces por semana -responde su madre.
- ¡Vaya lío! Menos mal que he cogido el carrito de la alimentación equilibrada -dice Lucas con seguridad.

## ¡Busca y encuentra!



Jamón



Hamburguesa



Chorizo



Chuletón



Pollo



Pavo







**Carnes y embutidos**



Chuches y pasteles



En el carrito siempre habrá un espacio para las golosinas, pero un espacio pequeño pues solo deben consumirse ocasionalmente.

- ¿Llevamos pastelitos para comer? -pregunta Lucas.
- ¡Y gominolas! -añade Lola.
- Llevaremos golosinas pero no para comer, serán para la fiesta del domingo... -comenta la madre.
- Y eso, si os portáis bien durante la semana -dice el padre sonriendo.

## ¡Busca y encuentra!



Osito de gominola



Biscocho



Chocolatina



Caramelo



Piruleta



Pastelito

Descubre las aventuras de  
Lucas y Lola con los libros:

Lucas y Lola en  
**LA COCINA**



Lucas y Lola en  
**EL SUPERMERCADO**



sobreMesa  
editorial

f ALIMERKA  
fundación