



Life Skills = Enseñanzas cotidianas

Consumerism

Think before you buy

Don't miss this giant storewide clearance — 20-to-50-percent off everything in the store!

It's sale time at your favorite store, but before you get caught up in the savings excitement, take a minute to think.

If you *need* something, such as a coat, then it's smart to head down to that sale. If you can't think of anything you need, the best way to save money is to stay home.

Stores are great at selling you things; it's their job. Merchandise is set up in beautiful displays; advertisements build up excitement. But just as it's the store's job to sell you things, it's *your* job to control what you buy.

The less money you spend on impulse, the more you'll have to buy something that you *really* want.

Economía

Piensa antes de comprar

Para comer en forma saludable hay que empezar por saber lo que uno debe comer. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha creado esta interesante pirámide de alimentos para darte una idea de lo que debes comer y cuánto.

Para obtener todos los nutrientes que necesitas para un cuerpo sano, deberías tratar de comer por lo menos el mínimo de porciones de cada uno de los cinco grupos principales de alimentos en la pirámide.

¿Ves el pequeño triángulo al tope que dice "grasas, aceites y dulces"? Ese debería decir "azúcar, galletas y papas fritas" porque es donde pertenecen esos alimentos. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros comemos demasiadas porciones de dulces y papas fritas y muy pocas porciones de alimentos en las secciones grandes de la parte de abajo de la pirámide. Recuerda que "grasas, aceites y dulces" o "azúcar, galletas y papas fritas" están en ese triángulo pequeño para indicarte que no debes comer mucho de éstos.



©2006 KRP, Inc. All rights reserved.

Sponsored by:



www.nieconnects.com