

Nombre: Fecha: Curso:

¿Qué tienen los alimentos?

Los alimentos están formados por distintos tipos de nutrientes.



Las proteínas nos ayudan a crecer y a reparar nuestro cuerpo.



Los hidratos de carbono y las grasas proporcionan energía a nuestro cuerpo.



Las vitaminas y los minerales hacen que el cuerpo funcione de manera correcta.

Fíjate en los nutrientes que contienen estos alimentos.



54

Localiza el tema

1. ¿Qué has aprendido con este texto?

.....

.....

.....

Localiza la idea principal

2. ¿Cuál es la idea principal de este texto?

- A. Los alimentos nos aportan diferentes tipos de nutrientes.
- B. Los seres vivos necesitan hidratos de carbono para vivir.
- C. Las frutas y verduras son muy buenas para el organismo.

Nombre: Fecha: Curso:

Fijate en la estructura del texto

3. Completa esta tabla con las tres partes del texto. Escribe lo que corresponde a continuación de Primera parte, Segunda parte y Tercera parte.

¿Qué tienen los alimentos?

Los alimentos están formados por distintos tipos de nutrientes.



Las proteínas nos ayudan a crecer y a reparar nuestro cuerpo.



Los hidratos de carbono y las grasas proporcionan energía a nuestro cuerpo.



Las vitaminas y los minerales hacen que el cuerpo funcione de manera correcta.

Primera parte

Segunda parte

Tercera parte

Fijate en los nutrientes que contienen estos alimentos.



Primera parte	
Segunda parte	
Tercera parte	

Nombre: Fecha: Curso:

Fíjate en la relación entre las palabras

4. ¿Qué palabra del texto sirve para referirnos tanto a las proteínas, como a los hidratos de carbono y a las grasas?

.....

Piensa en el significado de las palabras

5. Fíjate en el apartado de las proteínas.



Las proteínas nos ayudan a crecer y a reparar nuestro cuerpo.

¿Qué quiere decir reparar en este caso? Elige la opción adecuada y escríbela.

reparar

1 Hacer que algo que no funciona vuelva a funcionar: Llevé a reparar la plancha, porque estaba averiada.

2 Darse cuenta de algo: Reparé enseguida en tu nuevo corte de pelo.

3 Arreglar un daño o una ofensa: Dime cómo puedo reparar el daño que te hice.

.....

.....

.....

6. En el texto se habla de la leche y sus derivados. Fíjate en esta definición.

derivado

Producto que se obtiene a partir de otro: La gasolina es un derivado del petróleo.

Nombre: Fecha: Curso:

¿Qué productos derivados de la leche conoces?

.....

.....

.....

Busca información

7. ¿Qué alimentos tienen todos proteínas?

- A. Las carnes, los pescados y la leche.
- B. Las frutas, las legumbres y las verduras.
- C. La leche, las verduras y los cereales.

Piensa en lo que dice el texto

8. ¿Cuál es la función principal de estos alimentos en nuestro cuerpo? Relaciona las dos columnas.

Alimentos
 aceite
 salmón
 lechuga

Funciones
prevenir enfermedades
ayudar a crecer
aportar energía

Nombre: Fecha: Curso:

9. ¿Crees que es lo mismo alimento que nutriente?

- A. Sí, es lo mismo. Porque el alimento es lo que tomamos para crecer y el nutriente también.
- B. No, no es lo mismo. Los alimentos son los productos que se ingieren y los nutrientes son las sustancias que se encuentran dentro de los alimentos.

10. ¿Cómo crees que debe ser la alimentación si queremos mantener el cuerpo sano?

- A. Sabrosa, basada en alimentos que tengan un intenso sabor.
- B. Variada, que incluya diferentes tipos de alimentos.
- C. Sencilla, que exija poca elaboración en la cocina.

Fíjate en la forma del texto

11. ¿Para qué son importantes las imágenes de la parte superior del texto?

- A. Para diferenciar los diferentes tipos de nutrientes.
- B. Para dar ejemplos de diferentes tipos de alimentos.
- C. Para dar un aspecto atractivo al texto.

Fíjate en los ejemplos del texto.

12. Piensa en alimentos y sigue el modelo.

Las naranjas y los tomates tienen vitaminas y minerales.

.....

.....

.....