



El viaje de los alimentos mágicos

Nombre : _____ Fecha: _____

Grado: _____

COMPRESIÓN LECTORA

En el pequeño pueblo de Nutrilandia, los alimentos no solo eran sabrosos, ¡sino que también hablaban! Cada día, en la gran mesa del mercado, las frutas, verduras, panes y granos conversaban sobre quién era más importante para la salud de los niños.

—¡Yo tengo mucha vitamina C! —dijo la naranja con orgullo—. ¡Ayudo a que los niños no se resfríen!

—¡Y yo soy fuente de energía! —respondió el pan integral—. Sin mí, no tendrían fuerzas para jugar.

La espinaca, muy tranquila, agregó:

—Yo doy hierro para que sus cuerpos estén fuertes y no se cansen.

Un día, llegó un niño llamado Leo. Estaba muy cansado y no quería comer frutas ni verduras, solo dulces.

—¿Por qué no pruebas un poco de todos nosotros? —le dijo la manzana—. Si solo comes dulces, te sentirás débil.

Leo escuchó atento. Esa noche, en su casa, pidió una ensalada, jugo natural y un poco de arroz con lentejas. Al día siguiente, se sintió más fuerte y feliz. Desde ese momento, prometió comer variado todos los días.

Preguntas

1. 1. ¿Cómo se llama el niño que visitó el mercado en Nutrilandia?

- A. Pedro
- B. Leo
- C. Mario

2. 2. ¿Qué alimento dijo que daba hierro?

- A. Espinaca
- B. Zanahoria
- C. Papa

3. 3. ¿Por qué Leo se sentía débil al principio del cuento?

- A. Porque comía muchos alimentos saludables
 - B. Porque no comía nada
 - C. Porque solo comía dulces
4. 4. ¿Qué enseñan los alimentos en el cuento?
- A. Que solo las frutas son importantes
 - B. Que es bueno comer de todo para estar sanos
 - C. Que los dulces hacen bien a la salud
5. 5. Si tú fueras Leo, ¿qué menú saludable elegirías?
- A. Papas fritas, gaseosa y pastel
 - B. Jugo natural, arroz con pollo y frutas
 - C. Caramelos y galletas