



# MI EVIDENCIA

Área:  
COMUNICACIÓN  
Fecha: 07/06/2021

## LEEMOS UN DÍPTICO SOBRE LA VIDA SALUDABLE

Hoy leeremos un díptico sobre la vida saludable y usaremos estrategias para identificar los datos importantes.

### ANTES DE LA LECTURA

Observa atentamente el título del texto a leer y sus imágenes.



APRENDO  
en casa



Responde las preguntas:



¿Has visto o leído un texto como este alguna vez?, ¿dónde?	¿De qué crees que tratará?	¿Quién crees que lo escribió y para qué?
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

### DURANTE LA LECTURA

Inicia la lectura del texto teniendo en cuenta lo siguiente:



Lee el texto de manera silenciosa.  
**Subraya lo más importante párrafo por párrafo.**  
**Si encuentras alguna palabra que desconoces pregunta a tu profesor o busca en el diccionario.**



# VIDA Saludable



Facultad de Ciencias  
Humanas y Ciencias de  
la Salud



#### Pasos

1. Colocar un sartén semibrillante sobre la estufa la tamaña de trigo moldeado deshaciéndole dejar que todo sea cocinado por 3 minutos.
2. En una olla tener un litro de agua con aceite y clavo de pimienta y dejarlo cocinar hasta que se haga.
3. Despues agregar el trigo tostado de poco en poco, moviendo constante mente y agregar la leche y mover. Dejar hervir por 10 minutos listo.
4. Servir la mazamorra y untar panela individualmente.

#### Ingredientes

- Medio kg de trigo moldeado
- Un cuarto de litro de agua
- Clavo de pimienta
- Canela molida al gusto

## Mazamorra de Trigo



Lo saludable es delicioso



Come sano,  
crece Feliz

## Arverjitas con Anchovetas Rebozadas



#### Pasos

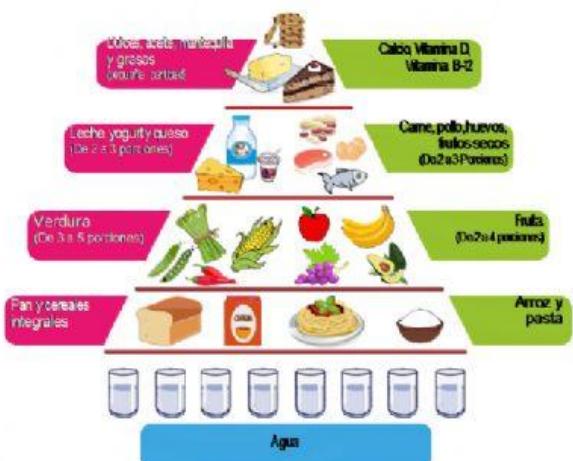
1. Lavar las anchovetas, escumiarlas y pasárlas por huevo batido sazonados con sal yodada y pimienta, luego freírlas.
2. Aparte sancochar las arvejas secas, previamente remojadas la noche anterior.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, los ajos, la sal yodada, y cebolla cortada en cuadrados pequeños. Adicionar la arveja, mezclar y cocinar.
4. Servir la anchoveta rebozada sobre la arveja acompañada de arroz granulado.

#### Ingredientes

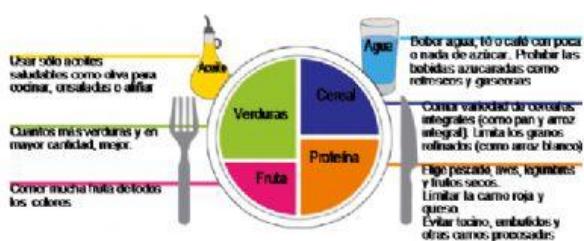
- Medio kg de anchoveta
- Medio kg de arvejas secas
- 1 taza de arroz
- 2 huevos medianos
- 1 cebolla pequeña
- Media taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, pimienta y sal yodada al gusto.

LIVE WORKSHEETS

## PIRAMIDE ALIMENTICIA



## UN PLATO PARA COMER SALUDABLE



## CONSEJOS PARA UN DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE

- El desayuno es la comida más importante de la alimentación.
- Consumir carbohidratos como fuente de energía.
- La fruta y verdura como plato ideal.
- Evitar las grasas.
- Dormir 8 horas.
- Beber agua suficiente.
- Practicar ejercicio para fortalecer el corazón y el cuerpo.

## HAZ UNA DECISION CORRECTA



## ESTO NO ES UN LUJO NI UN PREMIO

Esto es una excepción, que no debe ser la base de tu alimentación y MUCHO MENOS SER PARTE DE LA DIETA DIARIA DE UNA PERSONA.

Que la publicidad no te confunda,  
ESTO NO ES COMIDA

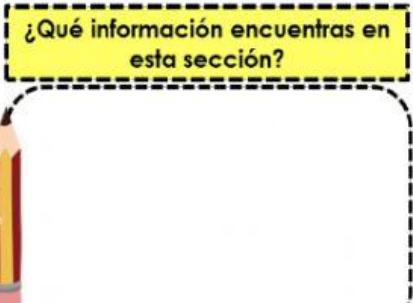


LIVE WORKSHEETS

## DESPUÉS LA LECTURA

Una vez concluida la lectura del díptico, responde las siguientes preguntas:

**APRENDO en casa**



**VIDA Saludable**



¿Qué información encuentras en esta sección?

¿Cuál es el eslogan? ¿Qué es lo que ocupa más espacio en esta parte?

¿Quién es el autor o institución que ha elaborado el díptico?

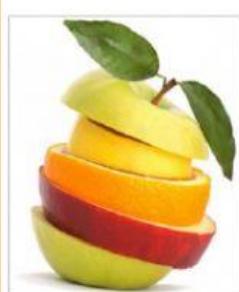
Facultad de Ciencias Humanas y Ciencias de la Salud

COMITÉ DESEGURIDAD Y SALUDEN EL TRABAJO

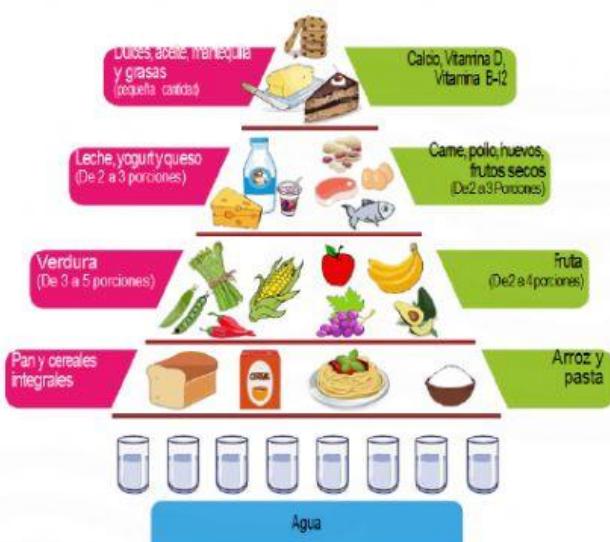


¿Qué quiere decir este mensaje?

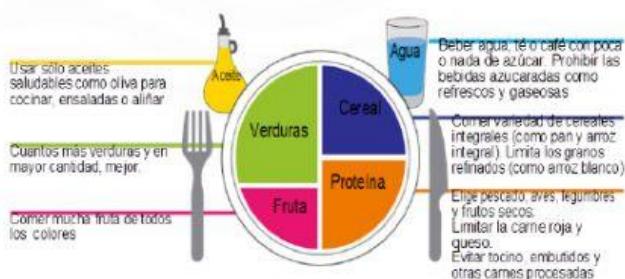
Lo saludable es delicioso



## PIRAMIDE ALIMENTICIA



## UN PLATO PARA COMER SALUDABLE



¿Qué información encuentras en esta sección?



¿Cuál de ellas llamó más tu atención?



¿Crees que es importante?, ¿por qué?

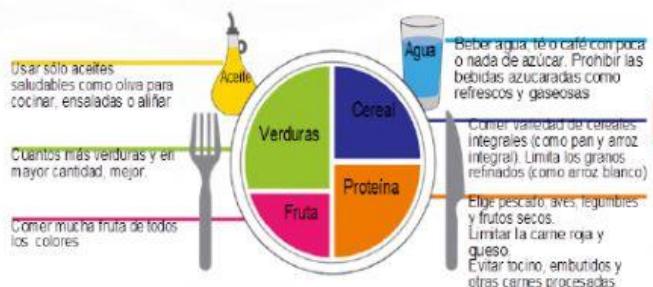


Escribe 3 consejos para una dieta saludable en tu familia.

### CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE



## UN PLATO PARA COMER SALUDABLE



**¿Qué platos para comer saludable propones?  
Dibuja**

Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:

Mis aprendizajes	Lo logré.	Lo estoy intentando.	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Leí el díptico identificando la portada, contraportada y parte central.			
Utilicé estrategias de lectura para conocer la información sobre la vida saludable.			

