



CUARTO GRADO



Para estar sanos

**Para estar muy sano
deberás jugar,
practicar deporte,
correr y nadar.**

**Tomarás un jugo
al desayunar.
Leche con masitas,
¡qué rico que está!**

**Para estar muy sano,
debés comer
frutas y cereales,
verduras y miel.**

**Carnes y pescados
no pueden faltar.
Dieta equilibrada
con algo de pan.**

**Para estar muy sano,
te tenés que duchar
una vez al día,
y en verano, ¡más!**

**Para estar muy sano,
tendrás que dormir,
cargarte las pilas
para resistir.**

**Para estar muy sano,
hace bien reír,
estar con amigos,
querer y sentir.**

Menchu Cuesta



COMPRENDO LO LEIDO: Selecciona la respuesta correcta.

1. ¿Qué tipo de texto es el que has leído?

- a. Expositivo b. Lírico c. Descriptivo

2. Según el autor. ¿Para qué debes estar sano?

- a. Alimentarte solo con frutas y cereales.
b. Comer una sola vez al día.
c. Tener una dieta equilibrada.

3. Según el texto. ¿Qué debemos comer para estar sanos?

- a. Solo frutas y verduras.
b. Alimentos ricos en nutrientes.
c. Cualquier alimento.

4. Según el texto. ¿Qué debemos tener en cuenta al alimentarnos?

- a. Una alimentación saludable y nutritiva.
b. Una dieta equilibrada.
c. Las dos anteriores.

5. Además de alimentarnos, ¿qué debemos hacer para estar sanos?

- a. Ejercicio, descanso e higiene.
b. Descanso, juegos y deshidratación.
c. Comer, reír y jugar.

6. ¿Qué nutrientes tienen los alimentos? Responde.

7. ¿Por qué es importante alimentarnos? Responde.

8. Busca en el siguiente pupiletras las siguientes palabras:

SANO - DEPORTE - FRUTAS - CEREALES - VERDURAS - MIEL - CARNES -
PESCADO - DIETA - EQUILIBRADA - DUCAR - DORMIR - QUERER - SENTIR



E	H	W	S	A	R	U	D	R	E	V
Y	Q	U	E	R	E	R	C	I	K	Ñ
P	U	U	D	T	S	V	A	M	G	P
T	S	N	I	M	I	L	R	R	E	E
Y	E	P	E	L	W	M	N	O	T	S
S	L	C	T	B	I	V	E	D	R	C
A	A	O	A	E	K	B	S	Ñ	O	A
T	E	N	L	S	C	X	R	Z	P	D
U	R	A	B	O	F	B	J	A	E	O
R	E	S	R	I	T	N	E	S	D	K
F	C	T	D	U	C	H	A	R	V	A

