

**Nuestro  
Propósito**

Leer una ficha de recomendación sobre los nutrientes de los alimentos para ubicar información que está en el texto y opinar sobre las recomendaciones.

**Antes de la leer**

- Observa el texto. Fíjate en la imagen, en el título y cómo está organizado. Luego responde las preguntas.

¿Para qué leerás este texto?

---

---

¿Qué dirá el texto del plátano?

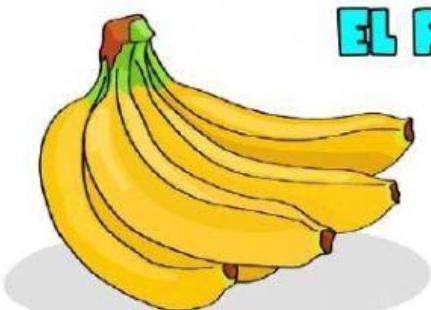
---

---

**Durante la lectura**

-Lee por ti solo el texto, si presentas dificultad pide ayuda a un familiar.

## EL PLÁTANO



¿Qué nutrientes contiene?

- ✓ Vitaminas
- ✓ Azúcares
- ✓ Carbohidratos
- ✓ Minerales como potasio

Parte

superior

### ¿Cómo aprovechar mejor sus nutrientes?

Consumir el plátano en su forma natural para aprovechar al 100% todos sus nutrientes.

Consumir el plátano antes, durante o después de una actividad física. Ayuda a tener un mejor rendimiento físico.

Una vez pelado, consumir de inmediato, ya que se oxida fácilmente.

Parte

inferior

**Después de leer**

-Responde a las preguntas:

1. ¿Qué dice el texto del plátano?

---

2. Según el texto ¿Cómo debes consumir el plátano?

a) Comer el plátano cuando cambia de color.

b) Comer plátano en forma natural.

c) Comer el plátano después de una hora de ser pelado.

3. Según el texto ¿Qué nutrientes contiene el plátano?

a) vitaminas, azúcares y proteínas.

b) Vitaminas, grasas y minerales.

c) Vitaminas, azúcares, minerales como potasio y carbohidratos.

4. Responde: ¿De qué trata el texto? Para responder completa la tabla.

Secciones del texto	¿De qué trata?	¿De qué trata principalmente el texto?
Parte superior		
Parte Inferior		

5. Responde: ¿Para qué fue escrito el texto?

a) Para vender plátanos.



b) Para cosechar plátanos.

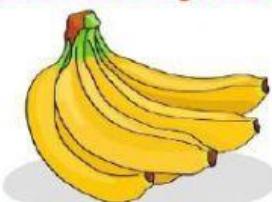


c) Para aprovechar mejor los nutrientes del plátano.



6. A partir de la lectura, ¿qué opinas sobre cómo aprovechar los nutrientes del plátano?

7. Observa la imagen. Lee y señala donde dice su nombre. Luego, marca con (x) su nombre.



PLATANAL

PLÁTANO

PLÁSTICO

8. Escribe una oración con cada palabra.

Plátano



Platanal



Nutrientes



Evalúa tus aprendizajes:

Marca con (x)



CRITERIOS PARA EVALUAR MIS APRENDIZAJES

LO LOGRÉ

LO ESTOY INTENTANDO

NECESITO APOYO

Ubique información que está en distintas partes del texto.

Explique de qué trata el texto y para qué fue escrito.

Opine sobre algunas ideas del texto.