

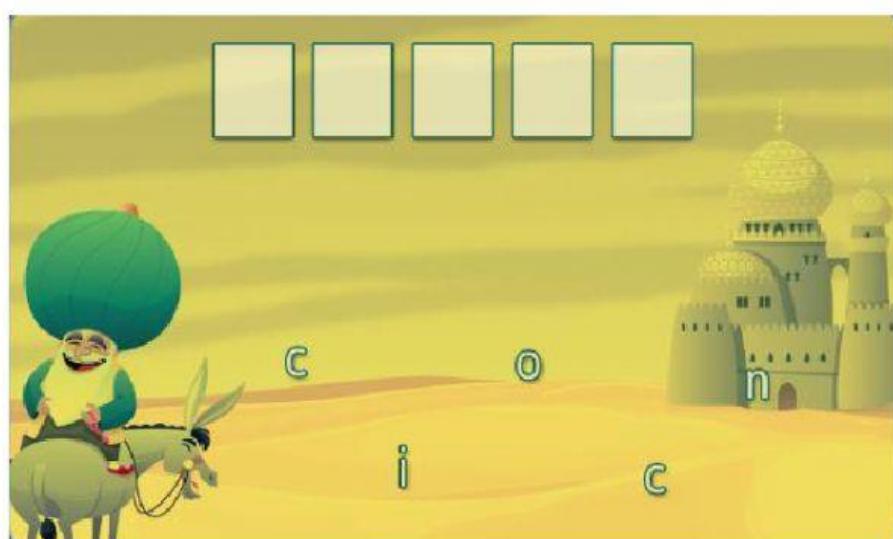
## Lectura Comprensiva

### ¡Comer fruta es genial !

¿Cuáles son algunas de las sustancias benficiosas que nos aporta la fruta?



¿Según los médicos ¿Cuantás porciones de fruta y verdura debemos comer cada día?



**Complete el texto**

La fruta contiene gran cantidad  
de [REDACTED], importante para  
limpiar el [REDACTED].

organismo agua

**¿A qué llamamos fruta?**

- A los frutos venenosos que ofrece la naturaleza.
- A los frutos de sabor dulce, a los ácidos no.
- A los frutos que tienen la piel rugosa como el aguacate.
- A todos los frutos comestibles de árboles y plantas.

¿Qué sustancia contienen las frutas ayuda a prevenir el estreñimiento y la obesidad?



Las frutas se caracterizan por...

