

Valoración de Logros de Aprendizajes
Educación Primaria Comunitaria Vocacional

Lectura

Instrucciones

A continuación, encontrarás un texto. Después de leerlo responde a las interrogantes rellenando el círculo de la opción que elijas, solo una es la respuesta correcta.

Lee el siguiente texto:

¡Comer fruta es genial!



Llamamos fruta a todos los frutos comestibles de árboles y plantas, ya sean silvestres o cultivados por el hombre. Esto significa que el ser humano la obtiene directamente de la naturaleza.

Existen muchas variedades de fruta y cada una de ellas tiene un color, un tamaño y un sabor peculiar que la hacen diferente de las demás. La fruta se suele tomar en jugos, pero también se utiliza para preparar multitud de recetas deliciosas: zumos, mermeladas, tartas...

Seguro que tus padres te animan a que comas más fruta y menos golosinas ¿verdad? Bien, pues tiene una explicación razonable: la fruta es indispensable para una buena alimentación porque tiene muchas propiedades beneficiosas para la salud.

¿Quieres conocer algunas de ellas? ¡Ahí van!:

- Aporta vitaminas y minerales, fundamentales para que el cuerpo y el cerebro funcionen correctamente.
- Ayuda a prevenir enfermedades y nos mantiene jóvenes, ágiles y fuertes más tiempo.
- Contienen gran cantidad de agua, importante para limpiar el organismo.
- Son ricas en fibras, una sustancia que debemos consumir para evitar el estreñimiento y la obesidad.

Plátanos, naranjas, fresas, melocotones, peras, mangos, papayas, piñas... ¡Hay tantas opciones que es casi imposible que alguna no te guste! No olvides que los médicos recomiendan comer, al menos, cinco piezas de fruta y verdura al día.

Ahora responde las preguntas:

1



¿Qué propiedad de las frutas evita el estreñimiento, según el texto?

- (A) Su alta cantidad de agua.
- (B) Su alta cantidad de nutrientes.
- (C) Su exquisito sabor.
- (D) Su riqueza en fibra.

2



¿Cuál de las siguientes propiedades no corresponde a las frutas?

- (A) Aportan vitaminas y minerales.
- (B) Ayuda a prevenir enfermedades.
- (C) Son ricas en grasa y carbohidratos.
- (D) Contienen gran cantidad de agua.

3



¿Cuántas piezas de fruta se recomienda consumir mínimamente en un día?

- (A) 2
- (B) 5
- (C) 7
- (D) 10