

PRECAUCIÓN
EXERCICIO
AXUSTADAS
CORPO
NUTRIENTES

COMER
VERDURA
ENERXÍA
SAUDABLE
ALIMENTOS

.UNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE

Nenos e nenas, é moi importante estar pendentes do que comemos, pois o noso _____ estará tan saudable como o sexan os _____ que inxerimos. Por exemplo, se nos alimentamos de moita froita e _____ o noso corpo estará máis san que o das persoas que se alimenten de graxas e azucres. Pero isto non quere dicir que non poidamos comer graxas e azucres de bez en cando. Por iso, vou a explicar como debe ser unha alimentación _____

Primeiro, debemos ter en conta se facemos _____ ou non. Se somos persoas que facemos moito exercicio, debemos saber que imos necesitar inxerir alimentos que sexan capaces de proporcionarnos toda a _____ necesaria. Por exemplo, os carboidratos, son un nutriente que levan os alimentos que dan moita enerxía para facer deporte durante un tempo prolongado. Este nutriente atopámolo nos macarróns ou espaguetis, nas patatas ou no arroz. Se somos persoas sedentarias, entón as racións destas comidas deben ser _____ e máis pequenas que as das persoas que fan deporte.

É importante tamén que teñamos en conta a idade na que nos atopamos. Os nenos e as persoas maiores van necesitar máis _____. No caso dos nenos, porque están medrando e, no caso dos anciáns, porque se comen alimentos non saudables é máis probable que caían nunha enfermidade. Por exemplo, o médico receita moitísimas verduras e legumes aos nenos, porque teñen nutrientes como fibra e vitaminas, que axudan ao ósos e aos músculos a desenvolverse. Por outro lado, os médicos retiran das dietas dos máis maiores o exceso de azucre ou de comidas graxas para que poidan manter o seu corpo o máximo saudable posible.

Por outra banda, o resto que non son nin tan pequenos ni tan maiores, tamen deben de _____ sano se queren espertar cada mañá coa enerxía suficiente para afrontar o día e non coller continuas gripes, virus e demais enfermidades.

Por iso, sexamos pequenos, medianos ou maiores, é importante que comamos ben e acorde co que facemos a diario. Non obstante, non é necesario que eliminemos da nosa comida os alimentos como larpeiradas ou bolifños, senón que os comamos con _____ e moi de vez en cando, comendo moitas máis pezas de froita, pan, fiambre, e outras cousas máis saudables.

1.Desapareceron palabras no texto. Eres capaz de colocalas?

2.No texto tamen hai algún erro de escritura. Escribeo na seguinte taboa e corríxelo.

ERROS	CORRIXIDOS

3.Atopa no texto 3 adxectivos: