

Nombre: _____

Grupo: _____

¡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 fresco, 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.
- Contiene gran cantidad de agua, importante para limpiar el organismo.
- Es rica en fibra, 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. Si lo haces, tu cuerpo y tu salud te lo agradecerán.

Contesta a las siguientes preguntas.

1. ¿A qué llamamos fruta?

2. ¿Qué sustancia que contiene la fruta ayuda a prevenir el estreñimiento y la obesidad?

3. Según los médicos, ¿cuántas piezas de fruta y verdura debemos comer cada día?

4. ¿Cuáles son las sustancias beneficiosas que nos proporciona la fruta?

5. ¿En qué recetas se usa fruta?

6. ¿Piensas que es importante comer fruta? ¿Por qué?
