DIA 4 SEMANA 30

Leemos para qué son buenos los superalimentos

Antes de empezar, te proponemos seguir escribiendo los nombres de otros alimentos para tu "cajita de los alimentos", de la siguiente manera:

En tarjetas, dibuja los tres alimentos que te proponemos escribir.

Escribe sus nombres y ordena los nombres en mayúsculas sin que te sobre ninguna

1. **Nuestra meta: Leer sobre los superalimentos para compartir la información a través del álbum**
2. **Características o criterios para lograr la meta:**
   - **Ubicar información en el texto escrito**
   - **Explicar de qué trata principalmente el texto**
   - **Opinar, a partir de la lectura, para qué sirve el texto**

1.- *Observa las imágenes y contesta:*

	Alimentos	Beneficios	Alimentos	Beneficios
Fila 1		Las lentejas combaten el estreñimiento, la retención de líquido y la aparición de anemia. Además, previenen la diabetes.		El plátano nos brinda mucha energía que ayuda a combatir el estrés. Su potasio mantiene el ritmo cardíaco y favorece el aprendizaje.
Fila 2		La quinua nos protege de diversas enfermedades. Mejora el sueño, cuida el corazón y es anticancerígena.		La manzana mejora la digestión, previene la obesidad y gracias al fósforo que contiene favorece la memoria.
Fila 3		El garbanzo previene el estreñimiento y enfermedades del hígado.		La piña ayuda a eliminar el agua del cuerpo. Protege el corazón y la visión, y controla la diabetes.
Fila 4		La avena es buena para el corazón. Además, previene y alivia el estreñimiento.		La granadilla alivia la ansiedad, limpia la sangre, reduce las enfermedades del corazón y previene la anemia.

Primer cuadro — Segundo cuadro

¿Qué alimentos son saludables?, ¿en qué te benefician?

Las menestras y frutas porque nos protegen y previenen enfermedades

Solamente las frutas porque contienen vitaminas y la hamburguesa

¿Qué alimentos debes evitar consumir?

Frutas, verduras,carnes

Leche, queso, huevos

Hamburguesas, papas fritas, jugos

2.- *Responde las siguientes preguntas*

1. ¿De qué trata el texto del primer cuadro?

De los beneficios de las frutas

De los beneficios de las menestras y cereales

2. ¿De qué trata el segundo cuadro?

De los beneficios que nos dan las menestras

De los beneficios de las frutas

3. ¿Crees que es importante consumir alimentos saludables ?, ¿por qué?

4. **¿De qué trata principalmente el texto?**

3-Lee y ordena las palabras

Un cuadro de_____ es un tipo de texto que está organizado en_____ y_____ para relacionar la información que brinda. Algunos_____ de doble entrada consideran_____.

doble entrada | columnas | cuadros | filas | imágenes

4.- ¿COMPLETA:

Para responder esta pregunta, toma en cuenta las siguientes sugerencias:

1. **-Lee las filas de cada cuadro del texto.**
2. **-Señala, a partir de la segunda fila de cada cuadro, la información más importante.**

	Cuadros del texto	¿De qué se habla?	¿Qué es lo más importante que dice?
Primer cuadro			
Segundo cuadro			

Alimentos	Beneficios
	Las lentejas combaten el estreñimiento, la retención de líquido y la aparición de anemia. Además, previenen la diabetes.
	La quinua nos protege de diversas enfermedades. Mejora el sueño, cuida el corazón y es anticancerígena.
	El garbanzo previene el estreñimiento y enfermedades del hígado.
	La avena es buena para el corazón. Además, previene y alivia el estreñimiento.

Alimentos	Beneficios
	El plátano nos brinda mucha energía que ayuda a combatir el estrés. Su potasio mantiene el ritmo cardíaco y favorece el aprendizaje.
	La manzana mejora la digestión, previene la obesidad y gracias al fósforo que contiene favorece la memoria.
	La piña ayuda a eliminar el agua del cuerpo. Protege el corazón y la visión, y controla la diabetes.
	La granadilla alivia la ansiedad, limpia la sangre, reduce las enfermedades del corazón y previene la anemia.

1. Lee integrando tus respuestas de los dos cuadros y responde:
2. ¿Qué relación existe entre ellos?
3. A partir de la lectura, ¿qué podrías sugerir a tu familia incluir en el menú familiar?

5.- Señala dónde dice el nombre de cada alimento

PLATILLO

PLÁTANO

PLANTA

GALLINA

GARBANZO

GRANADILLA

MANGO

MANZANA

MELON

QUESO

QUINUA

QUENA

GARBANZO

GRANJITA

GRANADILLA

AVELLANA

AVENA

ACEITUNA

PIÑATA

PIÑA

PIÑONES

LENTES

LENTEJAS

LENTEJUELAS

ACTIVIDAD. Escribe los nombres de los alimentos en tu cuaderno y copia y completa la tabla.