



COMPRENSIÓN LECTORA

DOCENTE: Isabel Ochoa Acevedo

Quinto grado “A”

TURNO: MAÑANA

“Los Guardianes del Plato Saludable”

Había una vez en el colorido Reino de la Nutrición, cinco pueblos que vivían en armonía: los **Frutianos**, los **Verdulianos**, los **Granihermanos**, los **Proteínicos** y los **Agualindos**. Cada uno aportaba algo especial para que los habitantes del reino vivieran fuertes, sanos y felices.

Un día, el temido **Rey Chatarra**, del vecino Imperio del Azúcar Desbordado, quiso invadir el reino con su ejército de papitas, gaseosas y dulces sin control. Prometía diversión instantánea, pero todos sabían que causaba cansancio, caries y falta de energía.

Ante el peligro, los cinco pueblos decidieron unirse y formar un escudo mágico llamado “**El Plato Saludable**”. Los **Frutianos** trajeron vitaminas con sus manzanas, plátanos y fresas; los **Verdulianos**, con sus espinacas, zanahorias y brócoli, ofrecieron minerales y fibra. Los **Granihermanos** entregaron su energía con arroz, pan integral y quinua. Los **Proteínicos** llevaron fuerza con huevo, pescado y cushuro. Y los **Agualindos**, con su agua pura, ayudaron a que todos se mantuvieran hidratados.

Cuando el Rey Chatarra intentó atacar, el escudo del Plato Saludable brilló tan fuerte que lo hizo retroceder. Desde entonces, el Reino de la Nutrición celebra todos los días un banquete equilibrado, y enseñan a niños y niñas a comer con alegría y responsabilidad.

Y colorín, colorado, ¡este cuento bien alimentado ha terminado!

1. ¿Cuáles eran los cinco pueblos del Reino de la Nutrición?

- A) Los Proteínicos, los Dulceros, los Aceiteros, los Congelados y los Enlatados
- B) Los Proteínicos, los Verdurianos, los Energéticos, los Frutales y los Hidratantes
- C) Los Caramelos, los Gaseosos, los Snacks, los Fritangueros y los Postres
- D) Los Chocولاتos, los Harineros, los Bebedores, los Refresqueros y los Crudos

2. ¿Qué alimentos trajeron los **Proteínicos** para formar el escudo del **Plato Saludable**?

- A) Zanahorias, fresas y agua mineral
- B) Pescado, lentejas y huevo
- C) Arroz, fideos y papa
- D) Manzanas, plátanos y lechuga

3. ¿Por qué crees que el **Rey Chatarra** causaba cansancio y caries en las personas?



- A) Porque comían muy pocas verduras.
- B) Porque el Rey Chatarra les daba alimentos ricos en vitaminas.
- C) Porque los alimentos del Rey Chatarra tenían muchas grasas y azúcares.
- D) Porque no hacían ejercicios todos los días.

4. ¿Qué relación crees que existe entre la unión de los pueblos y la buena salud?

- A) Que todos comen lo mismo sin importar el tipo de alimento.
- B) Que juntos comparten recetas para hacer más comida chatarra.
- C) Que al unirse, combinan sus alimentos y promueven una alimentación equilibrada.
- D) Que la unión sirve solo para celebrar fiestas del Reino.

5. ¿Crees que es importante comer alimentos de todos los grupos? ¿Por qué?

- A) No, porque algunos alimentos solo sirven para decorar el plato.
- B) Sí, porque cada grupo de alimentos aporta nutrientes diferentes que el cuerpo necesita.
- C) No, porque basta con comer lo que más nos gusta, sin importar el grupo.
- D) Sí, porque así podemos comer más dulces sin enfermarnos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 1143 “DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO”

