

La yema: un alimento nutritivo



Lee el texto y luego marca la respuesta correcta.

¿Qué es la yema?

La yema es la parte amarilla del huevo. Es un alimento muy nutritivo, ya que aporta proteínas, vitaminas (como la A, D, E y K) y minerales, como el hierro y el zinc.

La yema se puede consumir cocida, en tortillas, en ensaladas o en muchas recetas de cocina. También es útil para fortalecer el cuerpo y la mente.

Por eso, la yema es un alimento importante en nuestra alimentación diaria.



1 ¿Cuál es el tema principal del texto?

- ☐ a) Las formas de cocinar el huevo.
- ☐ b) Los beneficios nutritivos de la yema.
- ☐ c) Las vitaminas que tiene el huevo entero.
- ☐ d) Las recetas con huevo.

2 ¿Qué información no se menciona en el texto sobre la yema?

- ☐ a) Aporta proteínas, vitaminas y minerales.
- ☐ b) Se puede consumir en diferentes recetas.
- ☐ c) Ayuda a fortalecer el cuerpo y la mente.
- ☐ d) Contiene calcio y fósforo.

3 ¿Para qué sirve la yema según el texto?

- ☐ a) Para hacer postres.
- ☐ b) Para fortalecer el cuerpo y la mente.
- ☐ c) Para que el huevo no se rompa.
- ☐ d) Para decorar los alimentos.

4 Escribe una oración con tu opinión sobre la utilidad de la yema en la vida diaria.

5 ¿En cuál de estas situaciones la información del texto es más útil?

- ☐ a) Cuando quiero saber qué deporte practicar.
- ☐ b) Cuando quiero preparar una receta con huevo.
- ☐ c) Cuando quiero aprender a tocar la guitarra.
- ☐ d) Cuando quiero conocer animales del mar.