



MI EVIDENCIA

Área:
COMUNICACIÓN
Fecha: 02/06/2021

**Interpretamos información sobre las acciones que cuidan
nuestra salud**

Hoy vamos a leer un díptico titulado "Trata bien a tu cuerpo y tu cuerpo te tratará bien", y usaremos estrategias para analizar el texto y sus partes.

ANTES DE LA LECTURA

Observa atentamente el título del texto a leer y sus imágenes.



Responde las preguntas:

¿Has visto o leído un texto como este alguna vez?, ¿dónde?	¿De qué crees que tratará?	¿Quién crees que lo escribió y para qué?
.....
.....
.....
.....
.....

DURANTE LA LECTURA

Inicia la lectura del texto siguiendo el orden de los números que aquí se presentan.

1

Trata bien a tu cuerpo

y tu cuerpo te tratará bien

PORTADA



PERÚ

Ministerio
de SaludPERÚ
PROGRESO
PARA TODOS

¿Qué información encuentras en esta sección?

¿Cuál es el eslogan? ¿Qué es lo que ocupa más espacio en esta parte?

¿Quién es el autor o institución que ha elaborado el díptico?

LIVEWORKSHEETS

¿Qué información encuentras en esta sección?



¿Qué implica tratar bien a tu cuerpo?



¿Por qué los subtítulos están con letra más grande y en otro color?



2

Consumir frutas y verduras 5 veces al día

- Evita infecciones y otras enfermedades.
- Aporta fibra dietética y antioxidantes para prevenir el cáncer de colon.
- Brinda vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.

Combinaciones básicas para que tus comidas sean balanceadas y nutritivas

Desayuno

Líquido + Cereal + Alimentos + Fruta

Almuerzo

Proteína + Grasa + Alimento + Verduras + Bebida

Cena

Proteína + Grasa + Alimento + Bebida

en menor proporción que en el almuerzo y en la mañana

3

Tratar bien a tu cuerpo es:

Tomar 2 litros de agua al día

- Brinda una correcta hidratación corporal.
- Favorece el buen funcionamiento del riñón.
- Ayuda a evitar el estreñimiento.
- Permite la eliminación de toxinas del cuerpo.
- Favorece un correcto metabolismo.

Tratar bien a tu cuerpo ayuda a prevenir enfermedades como:

- Diabetes Mellitus.
- Hipertensión arterial.
- Osteoporosis.
- Colesterol y triglicéridos elevados.
- Algunos tipos de cáncer.

Realizar 30 minutos de ejercicio diario

- Ayuda a mantener el adecuado peso corporal.
- Previene enfermedades al corazón.
- Optimiza las habilidades motoras.
- Ayuda a liberar tensiones y aumenta la productividad.
- En el caso de los niños, mejora el aprendizaje.

PARTE CENTRAL

4 Más recomendaciones:



- Consume pescado tres veces a la semana.



- Duermes de 6 a 8 horas diarias. El dormir no es un placer sino una necesidad.



- Disminuye el consumo de alimentos industrializados (con alto contenido de sodio y azúcares).



- Reduce el consumo de azúcares, a menos de 35 gramos (no más de 3 cucharaditas al ras, que equivale a menos del 10% de la ingesta calórica total).



- el consumo de sal, a menos de 5 gramos al día (aproximadamente 1 cucharadita al ras). Su consumo excesivo perjudica la salud.



- Disminuye el consumo de frituras y embutidos.

Para conocer el Establecimiento de Salud más cercano a tu domicilio llama gratis a:



PERÚ Ministerio de Salud

www.minsa.gob.pe

Hecho en el Distrito Legal de la Biblioteca Nacional del Perú N° 2215 - 18817-001158. A. Salazar, M. T. - Ayala, B. A. Impreso en 2017. © 2017. Minsa. La Nación. Lima, Perú. La Nación. Impreso en 2017.

¿Qué información encuentras en esta sección?



¿Cuál de ellas llamó más tu atención?



¿Crees que es importante?, ¿por qué?





¿Sabías que...?

Un díptico tiene cuatro caras, en las que normalmente la información se estructura de una determinada manera para que siga un orden lógico.

Portada: es la primera cara que percibe el público.

Parte central: se compone por las dos caras interiores del díptico.

Contraportada: es la última cara del díptico.

DESPUÉS LA LECTURA

Una vez concluida la lectura del díptico, responde las siguientes preguntas:

1. Según el texto, ¿Qué quiere decir la expresión "Trata bien a tu cuerpo y tu cuerpo te tratará bien"? Explica con tus propias palabras.

2. ¿Qué idea o mensaje querrá transmitir con este título el autor del díptico?

**Trata bien
a tu cuerpo**
y tu cuerpo te tratará bien

3. ¿Qué función cumple esta imagen en el texto?



4. ¿Crees que es importante tratar bien a tu cuerpo?, ¿por qué? Escribe con tus propias palabras.

Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:

Mis aprendizajes	Lo logré.	Lo estoy intentando.	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Leí el díptico identificando la portada, contraportada y parte central.			
Interpreté información de un texto para conocer más sobre cómo prevenir enfermedades y seguir cuidando su salud y la de su familia.			