



MI EVIDENCIA

Área:
COMUNICACIÓN
Fecha: 07/06/2021

LEEMOS UN DÍPTICO SOBRE LA VIDA SALUDABLE

Hoy leeremos un díptico sobre la vida saludable y usaremos estrategias para identificar los datos importantes.

ANTES DE LA LECTURA

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



APRENDO
en casa



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 teniendo en cuenta lo siguiente:



Lee el texto de manera silenciosa.
Subraya lo más importante párrafo por párrafo.
Si encuentras alguna palabra que desconoces pregunta a tu profesor o busca en el diccionario.

APRENDO
en casa

VIDA
Saludable



COMITÉ DE SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO

Facultad de Ciencias
Humanas y Ciencias de
la Salud

Pasos

1. Calentar la leche en un litro para cocinar la sacha de trigo molida convenientemente, dejar que todo se cocine por 5 minutos.
2. En una olla poner un litro de agua con canela y clavos de olor y dejar que se cocine.
3. Después agregar el trigo barba de paco en poco, momento constante mente y agregar la leche y mover. Dejar hervir por 10 minutos listo.
4. Servir la mazamorra y poder canela molida encima.

Ingredientes

- 1. Medio kg de trigo molido.
- 2. 1 litro de leche.
- 3. canela molida.
- 4. 1 litro de agua.
- 5. 1 canela molida.

Mazamorra de Trigo



Lo
saludable
es
delicioso



Come
sano,
crece
Feliz

Arverjitas con Anchovetas Rebozadas

Pasos

1. Lavar las anchovetas, escurrirlas y pasarlas por huevo batido sazonados con sal yodada y pimienta, luego freirlas.
2. Aparte sancochar las arvejas secas, previamente remojadas la noche anterior.

Ingredientes

- Medio kg de anchoveta
- Medio kg de arvejas secas
- 1 taza de arroz
- 2 huevos medianos
- 1 cebolla pequeña
- Media taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, pimienta y sal yodada al gusto.

3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, los ajos, la sal yodada, y cebolla cortada en cuadritos pequeños. Adicionar la arveja, mezclar y cocinar.
4. Servir la anchoveta rebozada sobre la arveja acompañada de arroz granado.



LIVEWORKSHEETS

PIRAMIDE ALIMENTICIA



CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE

- El desayuno es la comida más importante de la alimentación
- Consumir carbohidratos como fuente de energía
- La fruta y verdura como piqueo ideal
- Evitar las grasas
- Dormir 8 horas
- Beber agua suficiente
- Practicar ejercicio para fortalecer el corazón y el cuerpo

HAZ UNA DECISION CORRECTA



UN PLATO PARA COMER SALUDABLE



ESTO NO ES UN LUJO NI UN PREMIO

Esto es una excepción, que no debe ser la base de tu alimentación y MUCHO MENOS SER PARTE DE LA DIETA DIARIA DE UNA PERSONA.

Que la publicidad no te confunda,
ESTO NO ES COMIDA



DESPUÉS LA LECTURA

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

APRENDO
en casa

VIDA
Saludable

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Facultad de Ciencias Humanas y Ciencias de la Salud

¿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?

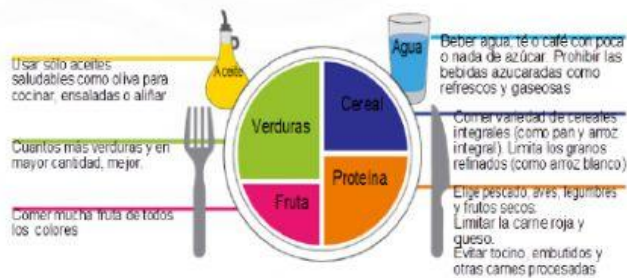
¿Qué quiere decir este mensaje?

Lo saludable es delicioso

PIRAMIDE ALIMENTICIA



UN PLATO PARA COMER SALUDABLE



¿Qué información encuentras en esta sección?



¿Cuál de ellas llamó más tu atención?



¿Crees que es importante?, ¿por qué?



Escribe 3 consejos para una dieta saludable en tu familia.

CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE



UN PLATO PARA COMER SALUDABLE



**¿Qué platos para comer saludable propones?
Dibuja**

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.			
Utilicé estrategias de lectura para conocer la información sobre la vida saludable.			

