



I.E. Gerardo Arias Copaja

Miss Lita. 1°A Miss Regina 1°B y Miss Ruth 1°C°.

COMO APROVECHAR MEJOR LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES

Observa el texto



EL PLÁTANO

¿Qué nutrientes contiene?

Vitaminas

Azúcares

Carbohidratos

Minerales como potasio

¿Cómo aprovechar mejor sus nutrientes?

Consume el plátano en su forma natural para aprovechar al 100% todos sus nutrientes.

Consume el plátano antes, durante o después de una actividad física. Ayuda a tener un mejor rendimiento físico.

Una vez pelado, consumir de inmediato, ya que se oxida fácilmente.

Según el texto, ¿qué nutrientes contiene el plátano?

El plátano contiene vitaminas, azúcares, carbohidratos, Minerales como potasio

Completa la tabla

Secciones del texto	¿De qué trata?	



De los nutrientes del plátano

SECCIÓN 2

¿De qué trata principalmente el texto?

De los nutrientes que contiene el plátano y de recomendaciones para aprovecharlos mejor.

De las recomendaciones para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos.

SECCIÓN 1

Señala la respuesta que consideres correcta.

¿Para qué fue escrito el texto?



Para vender plátanos



Para cosechar plátanos



Para aprovechar mejor los nutrientes del plátano





Evalúa tus aprendizajes

Mis aprendizajes	Lo logré.	Lo estoy intentando.	NECESITO AYUDA
Identifica información explícita y relevante en los textos que lee apoyándose de las palabras que conoce.			
Explica el tema de los textos que lee a partir de la información explícita que identifica.			
Opina sobre las recomendaciones que lee para aprovechar los nutrientes .			