



Nuestro
Propósito

Leer una ficha de recomendación sobre los nutrientes de los alimentos para ubicar información que está en el texto y opinar sobre las recomendaciones



Antes de la leer

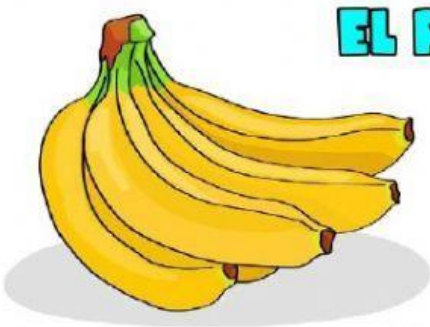
- Observa el texto. Fíjate en la imagen, en el título y cómo está organizado. Luego responde las preguntas.

¿Para qué leerás este texto?

¿Qué dirá el texto del plátano?

Durante la lectura

- Lee por ti solo el texto, si presentas dificultad pide ayuda a un familiar.



EL PLÁTANO

¿Qué nutrientes contiene?

- ✓ Vitaminas
- ✓ Azúcares
- ✓ Carbohidratos
- ✓ Minerales como potasio

Parte superior

¿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.

Parte inferior

Después de leer

- Responde a las preguntas:

1. ¿Qué dice el texto del plátano?

2. Según el texto ¿Cómo debes consumir el plátano?

☐ a) Comer el plátano cuando cambia de color.

☐ b) Comer plátano en forma natural.

☐ c) Comer el plátano después de una hora de ser pelado.

3. Según el texto ¿Qué nutrientes contiene el plátano?

☐ a) vitaminas, azúcares y proteínas.

☐ b) Vitaminas, grasas y minerales.

☐ c) Vitaminas, azúcares, minerales como potasio y carbohidratos.

4. Responde: ¿De qué trata el texto? Para responder completa la tabla.

Secciones del texto	¿De qué trata?	¿De qué trata principalmente el texto?
Parte superior		
Parte inferior		

5. Responde: ¿Para qué fue escrito el texto?

☐ a) Para vender plátanos.



☐ b) Para cosechar plátanos.

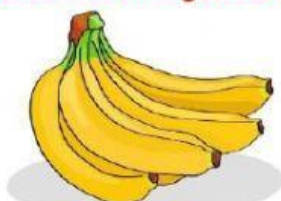


☐ c) Para aprovechar mejor los nutrientes del plátano.



6. A partir de la lectura, ¿qué opinas sobre cómo aprovechar los nutrientes del plátano?

7. Observa la imagen. Lee y señala donde dice su nombre. Luego, marca con (x) su nombre.



PLATANAL

PLÁTANO

PLÁSTICO

8. Escribe una oración con cada palabra.

Plátano



Platanal



Nutrientes



Evalúa tus aprendizajes:

Marca con (x)



CRITERIOS PARA EVALUAR MIS APRENDIZAJES	LO LOGRÉ	LO ESTOY INTENTANDO	NECESITO APOYO
Ubiqué información que está en distintas partes del texto.			
Explicué de qué trata el texto y para qué fue escrito.			
Opiné sobre algunas ideas del texto.			