

FICHA Nº 2 COMPRENSIÓN LECTORA

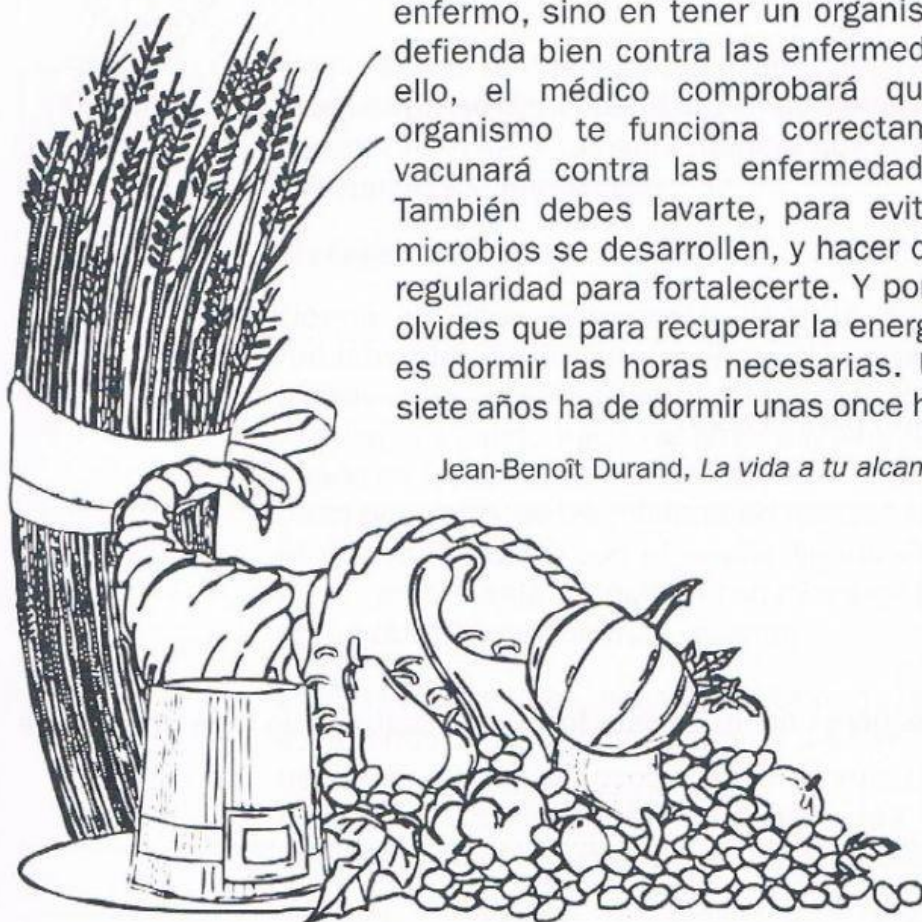
Lee el texto con mucha atención.

Primero haz una lectura rápida; después, vuelve a leer el texto despacio para poder responder, sin mirarlo, a las preguntas de la página de actividades.

Ningún ser vivo puede sobrevivir sin beber ni comer. Los alimentos al transformarse en tu cuerpo te aportan la energía que necesitas no solo para crecer, sino también para mantenerte sano. Por eso has de comer de forma equilibrada, es decir, comer un poco de todo. [...]

Tener buena salud no consiste solo en no estar enfermo, sino en tener un organismo que se defienda bien contra las enfermedades. Para ello, el médico comprobará que todo el organismo te funciona correctamente y te vacunará contra las enfermedades graves. También debes lavarte, para evitar que los microbios se desarrollen, y hacer deporte con regularidad para fortalecerte. Y por último, no olvides que para recuperar la energía lo mejor es dormir las horas necesarias. Un niño de siete años ha de dormir unas once horas al día.

Jean-Benoît Durand, *La vida a tu alcance*. Ed. Oniro.



1. Completa las frases con información de la lectura:

- Los alimentos nos proporcionan _____ para _____ y también para _____.
- Tener buena _____ no es solo no estar _____, sino también que nuestro _____ se defienda bien de las _____.

2. Completa los cinco consejos fundamentales para mantener la salud.

- Comer de forma _____
- Acudir al _____ para comprobar nuestra salud y para _____.
- _____ para no desarrollar microbios.
- Hacer _____ con regularidad.
- _____ las horas necesarias.

3. Explica por qué es importante tener una buena higiene y qué haces tú para tenerla.

4. Escribe un título apropiado para el texto.

Piensa un poco más

¿Sabrías dar dos razones para confirmar esta frase: "La salud es lo más importante de tu vida?"
