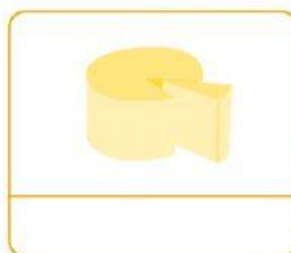


# LEEMOS SOBRE LOS ALIMENTOS

• **ANTES DE EMPEZAR** la actividad de hoy, te proponemos elaborar, con ayuda de un familiar, una cajita con nombres de alimentos:

- En tarjetas de papel de reúso, dibuja los tres alimentos que te proponemos escribir.
- Escribe por ti misma o ti mismo sus nombres. Si necesitas ayuda, pídele a un familiar que te brinde las letras móviles de los nombres (exactas y en mayúsculas) por separado y ordénalas sin que te sobre ninguna.



**NUESTRA META:** Leer un texto sobre los alimentos para compartirlo con tu familia.

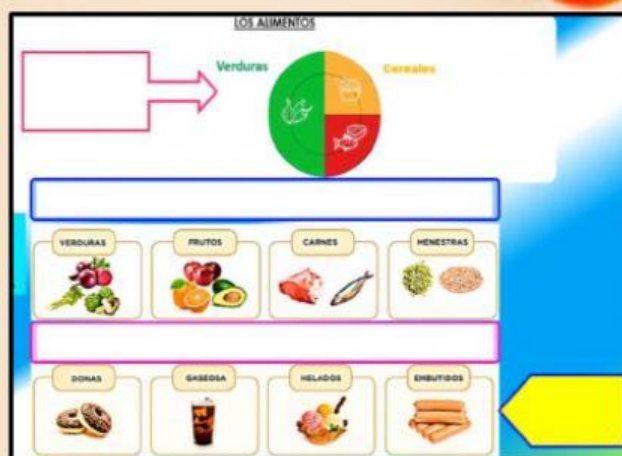
**CARACTERÍSTICAS O CRITERIOS PARA LOGRAR LA META:**

- Ubicar información en el texto escrito.
- Explicar de qué trata principalmente el texto.
- Opinar a partir de la lectura para qué sirve el texto.

## 1. ANTES DE LA LECTURA:

Observa las imágenes y el título del texto. ¿De qué crees que tratará el texto?

- ☐ De las plantas.
- ☐ De las frutas.
- ☐ De los alimentos.



¿Cuál es el **título** del texto?

a) Los alimentos saludables.

b) Los alimentos.

c) Nuestros alimentos.

Completa con las palabras del recuadro para descubrir qué es una **INFOGRAFÍA**.

Sabías que...

Una \_\_\_\_\_ brinda información a través de \_\_\_\_\_ y textos breves que están organizados en \_\_\_\_\_.

infografía

secciones

imágenes



## 2. DURANTE LA LECTURA:

Primera sección

**LOS ALIMENTOS**  
Los alimentos nos brindan muchas sustancias para el buen funcionamiento y desarrollo del cuerpo.

PROPORCIÓN  
ADECUADA DE LOS  
ALIMENTOS DE UN  
PLATO

Verduras

Cereales

Alimentos de  
origen animal

Fuente: Guías Alimentarias para  
la Población Peruana (2019)



**ALIMENTOS NATURALES:** Son aquellos que conservan su estado natural o son mínimamente procesados. Nos ayudan a vivir sanos y saludables:

VERDURAS



FRUTOS



CARNES



MENESTRAS



Segunda sección

**ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS:** Contienen cantidades elevadas de sal o azúcar. Son dañinos para la salud.

DONAS



GASEOSA



HELADOS



EMBUTIDOS



Comer en exceso  
estos alimentos  
ocasiona diversas  
enfermedades.

Tercera sección

## 3. DESPUÉS DE LA LECTURA:

¿QUÉ DICE DE LOS ALIMENTOS?



Que hay alimentos animales y vegetales.



Que hay alimentos naturales y procesados.



Que hay alimentos naturales y vegetales.

¿CUÁL ES UN ALIMENTO PROCESADO?



Brócoli.



Gaseosa.



Menestras.

SELECCIONA LOS ALIMENTOS NATURALES:



VERDURAS



EMBUTIDOS



MENESTRAS



CARNES



DONAS



¿PARA QUÉ SE ESCRIBIÓ EL TEXTO?





## COMPLETA EL CUADRO:

¿De qué trata principalmente el texto?




Para hallar el tema principal en una infografía, es importante analizar la información escrita y las imágenes, e identificar qué es lo más importante que se dice en cada sección del texto. Luego, se deben juntar las ideas e interpretar de qué trata principalmente el texto.



Secciones del texto

¿Qué es lo más importante que nos dice? (texto e imágenes)

Primera sección

Segunda sección

Tercera sección

## PARA TU CUADERNO DE COMUNICACIÓN:

### 1. Responde:

- ¿Cuál es el tema principal del texto?
- ¿Recomendarías leer el texto? ¿Por qué?

### 2. Escribe el nombre de los siguientes alimentos:

