

- Lee la entrevista que un alumno de 4º grado le hizo a la licenciada en nutrición Gabriela Montes.

Entrevistador: Muy buenas tardes, licenciada Montes, muchas gracias por aceptar darnos esta entrevista en relación al tema de la buena alimentación.

Nutrióloga: Buenas tardes. Para mí es un placer.

Entrevistador: Vamos a comenzar con las preguntas. Díganos, ¿qué es una buena alimentación?

Nutrióloga: Una alimentación adecuada es cuando consumimos alimentos nutritivos que proveen al organismo de los elementos necesarios para su buen funcionamiento.

Entrevistador: ¿Y por qué es importante alimentarse adecuadamente?

Nutrióloga: Porque la alimentación tiene una gran influencia en la salud. Si consumimos los alimentos apropiados podemos evitar ciertas enfermedades y por el contrario, si consumimos alimentos poco nutritivos, seguramente nos enfermaremos.

Entrevistador: Entonces, ¿qué tipo de alimentos debemos consumir para estar sanos?

Nutrióloga: Debemos comer alimentos variados y bien distribuidos. Todos los días hay que consumir principalmente frutas, verduras y cereales (como arroz, pan o tortillas), pero no deben faltar, aunque en menor cantidad, carnes (como pollo, pescado o res), leguminosas (habas, lentejas o garbanzos) y lácteos (leche, queso o yogur). También es necesario consumir azúcares y grasas, pero en una cantidad mínima.

Entrevistador: Muchas gracias por su tiempo, licenciada, ahora sabemos cómo alimentarnos mejor.

Nutrióloga: Por nada, estoy a sus órdenes.

- Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuántas personas dialogan?
2. ¿A quién se entrevista?
3. ¿Cuál es el tema de la entrevista?
4. ¿Quién inicia la entrevista?
5. ¿Quién concluye la entrevista?



Foto: Shutterstock.com - Shigapay Together

