▶ Lee la entrevista que un alumno de 4° 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? _____



