**UNIDAD 2 - PRÁCTICA**
**COMPRENSIÓN DE LECTURA**

**Reflexiones sobre Salud y Bienestar: Perspectivas de Vida Real**

La salud y el bienestar son temas que afectan a todos, y cada persona tiene su propia forma de abordarlos. A continuación, compartimos las experiencias de cuatro personas con enfoques distintos pero igualmente valiosos.

**María, nutricionista:**
Para María, la clave está en la variedad. "Una dieta equilibrada, con frutas y verduras de todos los colores, es fundamental. Cada color aporta nutrientes esenciales para nuestro cuerpo", explica. Además, la hidratación es clave: "Bebo dos litros de agua al día para mantenerme bien."

**Carlos, atleta:**
Carlos, atleta profesional, tiene una dieta estricta que prioriza proteínas magras, carbohidratos integrales y grasas saludables. "Mi alimentación incluye alimentos como pollo, quinoa y aguacate", dice. "También es fundamental el descanso. La recuperación es tan importante como el entrenamiento, así que duermo al menos ocho horas cada noche."

**Lucía, madre de familia:**
Para Lucía, madre de familia, la alimentación saludable es un compromiso con su familia. "Desde que tuve hijos, me esfuerzo por ofrecerles comidas balanceadas. Incorporamos más legumbres y cereales integrales", cuenta. Aunque reconoce que la comida rápida a veces es una tentación, asegura que los fines de semana son una oportunidad para disfrutar de recetas caseras en familia.

**Javier, estudiante universitario:**
Javier, estudiante universitario, enfrenta el reto de comer bien mientras maneja su apretada agenda. "Planear mis comidas es esencial. Hago un menú semanal y trato de incluir opciones saludables", comenta. También hace ejercicio tres veces por semana para liberar el estrés y mantenerse activo.

Estas perspectivas muestran que, aunque las rutinas y prioridades de cada persona son distintas, todos coinciden en que la clave para un estilo de vida saludable radica en las elecciones que hacemos todos los días. ¡Cuidar nuestra alimentación y bienestar es un viaje personal que todos podemos emprender!

1. **¿Quién enfatiza la importancia de consumir una variedad de alimentos para mantener una buena salud?**

A) Carlos
B) María
C) Lucía
D) Javier

LIVEWORKSHEETS

2. **¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor la perspectiva de Carlos sobre la alimentación?**

A) La comida rápida es una parte esencial de su dieta.
B) La hidratación no es importante para un atleta.
C) El descanso es tan importante como la alimentación para el rendimiento.
D) Prefiere no planificar sus comidas.

3. **¿Qué enfoque tiene Lucía sobre la comida en su familia?**

A) Prioriza las comidas rápidas.
B) Se preocupa por ofrecer comidas saludables a su familia.
C) No considera la alimentación como un compromiso.
D) No le interesa preparar comidas en casa.

4. **¿Qué estrategia utiliza Javier para manejar su alimentación a pesar de su apretada agenda?**

A) Come cualquier cosa que encuentra.
B) Planea sus comidas con anticipación.
C) Solo come en la universidad.
D) No hace ejercicio para ahorrar tiempo.

5. **¿Quién considera que la clave para un estilo de vida saludable son las decisiones diarias?**

A) Lucía
B) María
C) Carlos
D) Javier

6. **¿Qué aspecto del bienestar menciona Carlos como fundamental para su rendimiento deportivo?**

A) La variedad en su dieta.
B) La importancia del descanso.
C) La cantidad de frutas que consume.
D) El número de comidas que realiza al día.

7. **¿Quién comparte que a veces sucumbe a la tentación de la comida rápida?**

A) María
B) Carlos
C) Lucía
D) Javier

LIVEWORKSHEETS