

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

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