



COMPRESIÓN LECTORA AL HOGAR

“No dejes para mañana lo que puedes leer hoy”



Profesora: Jimena Zech

NOMBRE:.....

CURSO:..... FECHA:.....

NOTA: FIRMA APODERADO:.....

El valor nutritivo de los alimentos.

[1]

La alimentación es el elemento central para una buena nutrición y óptima salud en el ser humano. Aprender a comer saludablemente implica que la alimentación debe ser suficiente y equilibrada. Debemos ingerir frutas y vegetales, ya que éstas contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra, elementos necesarios para mantener un adecuado funcionamiento del organismo y fomentar el crecimiento, desarrollo y conservación del ser humano.

[2]

En los alimentos se encuentran cinco tipos de sustancias indispensables para nutrir, esto es, para dar energía al cuerpo, hacerlo crecer, mantenerlo sano y reconstruir algunas partes dañadas. Estos cinco tipos de sustancias son las siguientes:

[3]

Las proteínas: ayudan a formar los tejidos del cuerpo. Se encuentran en la carne, el pescado, el huevo, la leche, el queso, etcétera.

[4]

Los minerales: acompañan a las proteínas en la construcción y reconstrucción de los tejidos orgánicos. Los principales minerales son: hierro, calcio, cobre y yodo. Se encuentran en alimentos como la tortilla, el pan, las papas, la leche, los frijoles, etc.

[5]

Las vitaminas: son importantes porque de ellas depende que los alimentos sean aprovechados por el organismo. Su ausencia ocasiona muchas enfermedades. Entre las más importantes destacan:

[6]

Vitamina A: contribuye al desarrollo normal del cuerpo y al buen funcionamiento de la vista. Se encuentra en el hígado, la zanahoria, la leche, el queso, etcétera.

[7]

Vitamina B1: favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso. Se encuentra en el maíz, la avena, el garbanzo, el arroz, etcétera.

[8]

Vitamina C: protege los dientes, los huesos y ayuda a evitar enfermedades e infecciones. Se encuentra en las frutas cítricas (naranja, limón, toronja, mandarina, etcétera).

[9]

Vitamina D: permite que el organismo absorba el calcio y el fósforo. Se encuentra en la leche, la mantequilla, el huevo, el aceite de pescado, el hígado de bacalao, etc.

[10]

Carbohidratos: proporcionan energía al cuerpo. Se encuentran en las frutas, la leche, el azúcar, el pan, las papas, las almendras y los cereales.

[11]

Grasas: son la principal fuente de energía. Se encuentran en aceites de origen animal y vegetal, como el tocino, la mantequilla, las nueces, los cacahuates, etcétera.

[12]

Agua: Es el elemento fundamental en la constitución de las células.



Lee atentamente y responde la guía de trabajo.

1.- ¿Cuál es el tema principal de este texto?

- a) Las propiedades nutricionales de los alimentos
- b) La alimentación saludable.
- c) Los alimentos que consumen los seres humanos de manera regular.
- d) las vitaminas que contiene cada alimento.

2.- De acuerdo al texto, ¿Cuál de los siguientes alimentos contiene proteínas y carbohidratos?

- a) La tortilla.
- b) La papa.
- c) La leche.
- d) Todos los alimentos.

3.- Nuestro cuerpo necesita proteínas porque éstas contribuyen al:

- a) Desarrollo de los huesos del cuerpo.
- b) Desarrollo de los músculos del cuerpo.
- c) Desarrollo de las células.
- d) Desarrollo de los tejidos del cuerpo.

4.- Las palabras subrayadas en el párrafo 1 corresponden a:

- a) Pronombre.
- b) Adjetivos.
- c) Sustantivos.
- d) Sustantivos y pronombres.

5.- Según las propiedades de las vitaminas, consumir zanahorias puede contribuir al buen funcionamiento de:

- a) La vista.
- b) El gusto.
- c) El sistema digestivo.
- d) El sistema nervioso.

6.- Según el texto, ¿cuál es el elemento fundamental en la constitución de las células?

- a) Los minerales.
- b) Las vitaminas.
- c) El agua.
- d) Los carbohidratos.

7.- ¿A qué asignatura corresponde este texto de acuerdo con la información que presenta?

- a) Lenguaje
- b) Historia
- c) Ciencias