

Comprensión lectora

¿Quién es quién?

linguatua

Un poco más difícil...

Lee estos textos sobre cómo los padres fomentan hábitos saludables.



Mari

Este año he decidido cambiar la forma en que alimentamos a mi familia para que todos estemos más saludables. En lugar de hacer comidas rápidas o procesadas, ahora preparamos nuestras cenas en casa con ingredientes frescos. A mis hijos les encanta la pasta, así que hacemos una receta de pasta integral con salsa casera de tomate, acompañada de verduras asadas. Los fines de semana organizamos una especie de "tarde de cocina", donde todos participan en la preparación de las comidas. Además, cambiamos los refrescos por agua con rodajas de frutas o infusiones de hierbas.



Alejandro

En casa, siempre hemos intentado llevar una dieta equilibrada, pero desde que descubrí los beneficios de los alimentos orgánicos, he hecho algunos cambios. Ahora trato de que los niños coman más frutas y verduras de temporada. Les hago batidos con plátano, espinacas, manzanas y avena, y los llevan al colegio como snack saludable. También hemos incorporado más alimentos ricos en proteínas, como el pescado y las legumbres, y hemos reducido las carnes rojas. Durante el fin de semana, salimos a caminar al aire libre y, si el tiempo lo permite, montamos en bicicleta por el parque.



Guillermo

Mi familia y yo hemos estado adoptando hábitos más saludables, especialmente en lo que respecta a la comida. Además de incluir más verduras y frutas en nuestras comidas diarias, estamos probando los alimentos integrales. Por ejemplo, el arroz blanco lo hemos sustituido por arroz integral, y las galletas industriales han sido reemplazadas por galletas caseras con avena y miel. También estamos evitando los alimentos fritos, optando por cocinar al vapor o al horno. Para el desayuno, preparamos avena con frutas frescas y frutos secos, lo que nos llena de energía para todo el día.



Comprensión lectora

¿Quién es quién?

linguatua

¿Quién es quién?

Ahora responde, ¿de quién se trata?

Persona	¿Quién es?
1. ¿Quién cambia los refrescos por agua con frutas y infusiones?	
2. ¿Quién ha reemplazado las galletas industriales?	
3. ¿Quién organiza una "tarde de cocina" en familia para preparar comidas saludables?	
4. ¿Quién hace batidos de frutas y verduras para que los niños los lleven al colegio?	
5. ¿Quién ha sustituido el arroz blanco por arroz integral?	
6. ¿Quién ha reducido el consumo de carnes rojas y ahora prioriza el pescado y las legumbres?	

Respuestas: 1 Mari, 2 Guillermo, 3 Mari, 4 Alejandro, 5 Guillermo, 6 Alejandro