

Contenido



GUÍA DEL MAESTRO

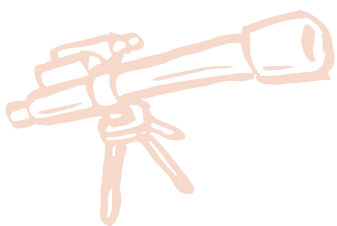
• Escala de evaluación	4
• ¿Cómo está organizado nuestro recurso?	5
• Taxonomía de Bloom para la comprensión de la lectura	6
• Vocabulario	6



APUNTES PARA LOS ESTUDIANTES

READING COMPREHENSION

• <i>Nutrición saludable y planificación de las comidas</i>	7
• <i>Ejercicio y aptitud física</i>	13
• <i>Higiene personal, aseo y cuidado dental</i>	19
• <i>Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar</i>	25
• <i>Seguridad personal, de la comunidad y al viajar</i>	31
• <i>Uso de medicamentos recetados y no recetados</i>	37
• <i>Actividades prácticas</i>	43
• <i>Crucigrama</i>	47
• <i>Búsqueda de palabras</i>	48
• <i>Prueba de Comprensión</i>	49



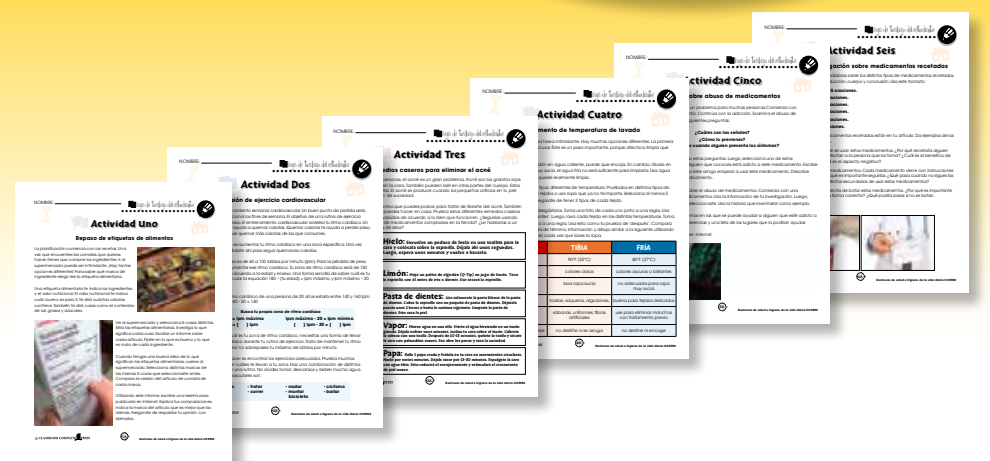
CLAVE DE RESPUESTAS DE EASY MARKING™	51
---	----

MINI CARTELES	55
----------------------------	----

✓ **¡6 PÁGINAS adicionales de actividades!** Hojas de ejercicio adicionales para sus estudiantes.

- Visite nuestro sitio web:
www.classroomcompletepress.com/bonus
- Ingrese el artículo CC5902
- Ingrese el código de acceso CC5902D

¡GRATIS!





Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar

1. Mikhail está preparando la cena para sus amigos. Decide hacer pollo revuelto con vegetales. Primero pica la carne y la cocina hasta que está cocida. Luego, usa el mismo cuchillo y la misma tabla para picar todos los vegetales. Los agrega al pollo. Por último, agrega la salsa y deja que todo se cocine. ¿Qué errores cometió Mikhail?



2. Carla está lavando la ropa. Lava juntos los colores claros y los oscuros. Usa la configuración de agua caliente. Mide la cantidad correcta de detergente y suavizante de ropa. ¿Qué errores cometió Carla?

3. Usa las palabras en la casilla para contestar cada pregunta. Puedes usar la ayuda de un diccionario.

alergias ordenar esterilizar gérmenes

- a) ¿Qué es algo muy pequeño pero que tiene la capacidad de ponerte muy enfermo?
- b) Esto significa limpiar muy bien. También hace que sea seguro tocar esas cosas.
- c) Muchas personas padecen esto. Las más comunes son a los manís, las mascotas y el polen.
- d) ¿Qué significa mantener las cosas limpias y organizadas todos los días?

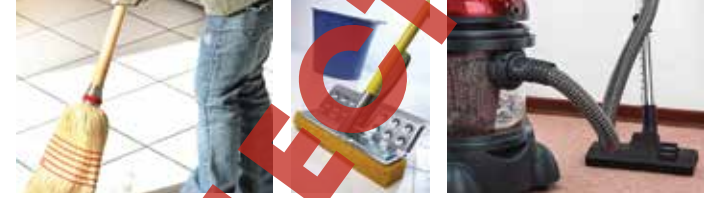


Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar

Una casa limpia se mantendrá libre de gérmenes. Limpiar el polvo todas las semanas ayudará con las alergias. Eso significa no más estornudos ni picor en los ojos. No olvides barrer, trapear y pasar la aspiradora.

Consejo de higiene

Entre limpieza y limpieza, ordena tu casa. Pon los platos sucios en el fregadero, dobla la ropa y apila los libros y revistas.



Cómo lavar la ropa

1. Aplica un quitamanchas a las manchas.
2. Separa la ropa blanca y la de color.
3. Mide el detergente y el suavizante de ropa.
4. Selecciona la temperatura del agua.
5. Selecciona tu opción.

Limpia las ventanas y los espejos con limpiador de cristales. Usa un limpiador de cocina para la cocina. Usa un limpiador de baño para el baño. El lavamanos, el inodoro y la bañera también necesitarán atención especial.

Además, deberás lavar la ropa una vez a la semana. Tu ropa se ensucia durante el día. Es importante usar ropa fresca y limpia todos los días.

Santiago lava su camisa nueva por primera vez. Lee las instrucciones en la etiqueta. Usando la tabla, descubre lo que significan las instrucciones en la etiqueta.

Lavar a máquina con agua fría	Lavar a máquina en agua fría	Lavar a máquina en agua caliente
Lavar a mano	No lavar	Usar blanqueador de ser necesario
Usar blanqueador sin cloro	No usar blanqueador	Secar en secadora
Secar en secadora a baja temperatura	Secar en secadora a temperatura media	No secar en secadora
Planchar a baja temperatura	Planchar a temperatura media	Planchar a temperatura alta
No planchar	Limpieza en seco	No lavar en seco

Talla pequeña Fabricado en EE.UU.		_____
94% Poliéster 6% Spandex		_____

Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar

1. Escribe una marca de verificación (✓) junto a la respuesta que sea más correcta.

- a) ¿Qué es lo primero que debemos hacer al cocinar?

- A Cortar los alimentos.
- B Cocinar los alimentos.
- C Comer los alimentos.
- D Enjuagar los alimentos.

- b) ¿Qué alimento se puede cocinar a distintas temperaturas?

- A Filete
- B Pollo
- C Cerdo
- D Cordero

- c) ¿Qué es un ejemplo de "ordenar"?

- A Lavar la ropa
- B Recoger la ropa
- C Limpiar el polvo
- D Limpiar el baño

2. ¿Cómo lavas la ropa? Pon los pasos en orden.

- _____ a) Separa la ropa blanca y la de color.
- _____ b) Selecciona la opción.
- _____ c) Selecciona la temperatura del agua.
- _____ d) Aplica un quitamanchas a las manchas.
- _____ e) Mide el detergente y el suavizante de ropa.



Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar

3. A Elías le toca limpiar la casa. Tiene que limpiar tres cuartos: la sala, el baño y la cocina. Tiene las cosas siguientes que lo ayudan a limpiar:



Trapeador



Esponja



Aspiradora



Trapo para el polvo



Limpiador de cristales



Limpiador



Escoba



Guantes

Haz una lista de tareas para que Elías limpie cada cuarto. La primera ya está hecha como ejemplo.

Sala de estar

Barrer el piso con la escoba.

Baño

Limpiar el espejo con limpiador de cristales.

Cocina

Lavar el fregadero con limpiador, esponja y guantes.

Organizador gráfico

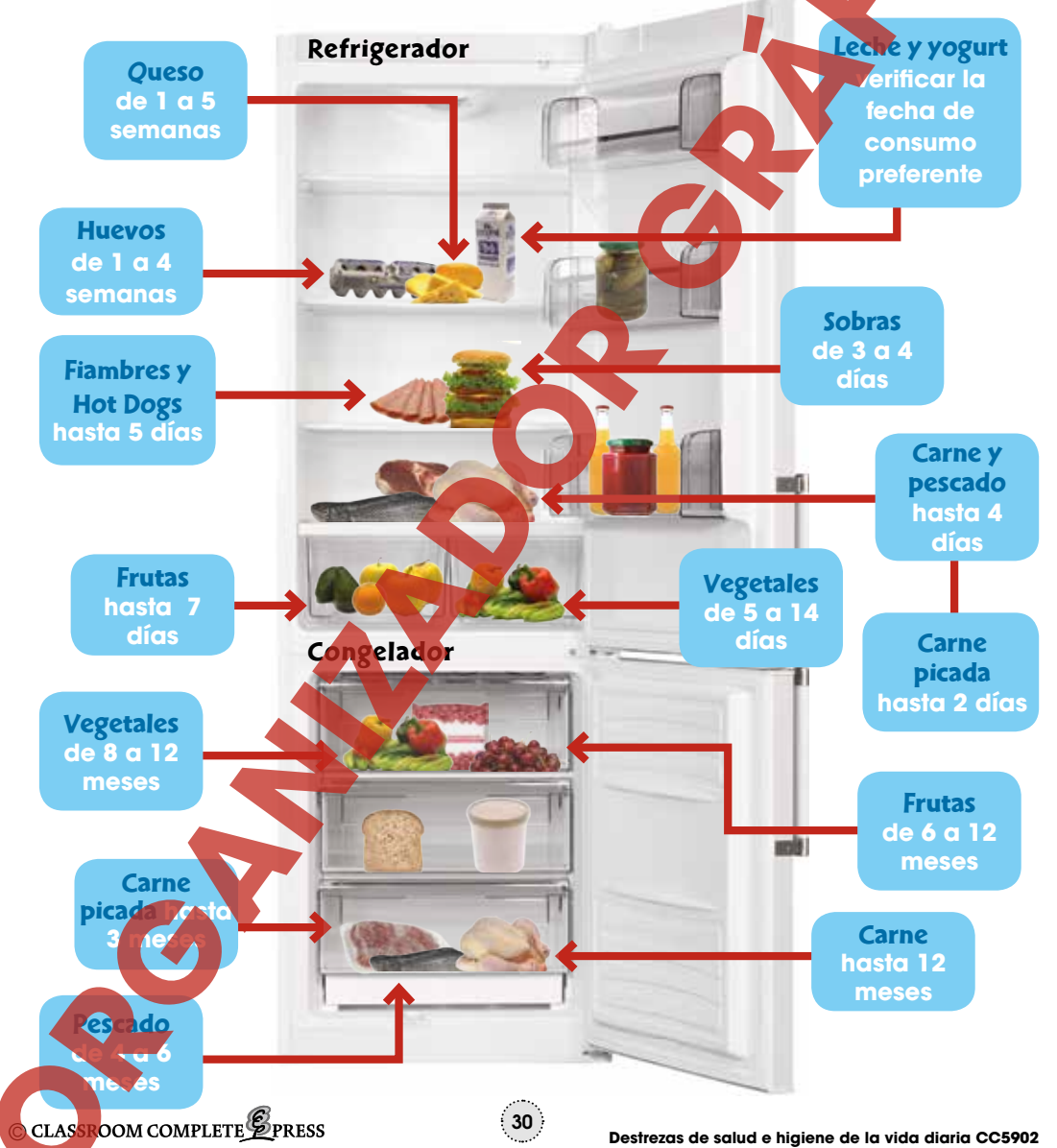
4. Usa el organizador gráfico de la página 30 para conocer en qué parte del refrigerador van los alimentos.

La forma en que guardas los alimentos es muy importante. Algunos alimentos se pueden almacenar en una despensa. La mayoría de los alimentos deben almacenarse en un refrigerador o congelador.

La parte del refrigerador donde guardas los alimentos también es importante. Sigue la guía en el organizador gráfico para saber cómo guardar los alimentos adecuadamente en el refrigerador.



Diagrama de almacenamiento de alimentos de corta duración



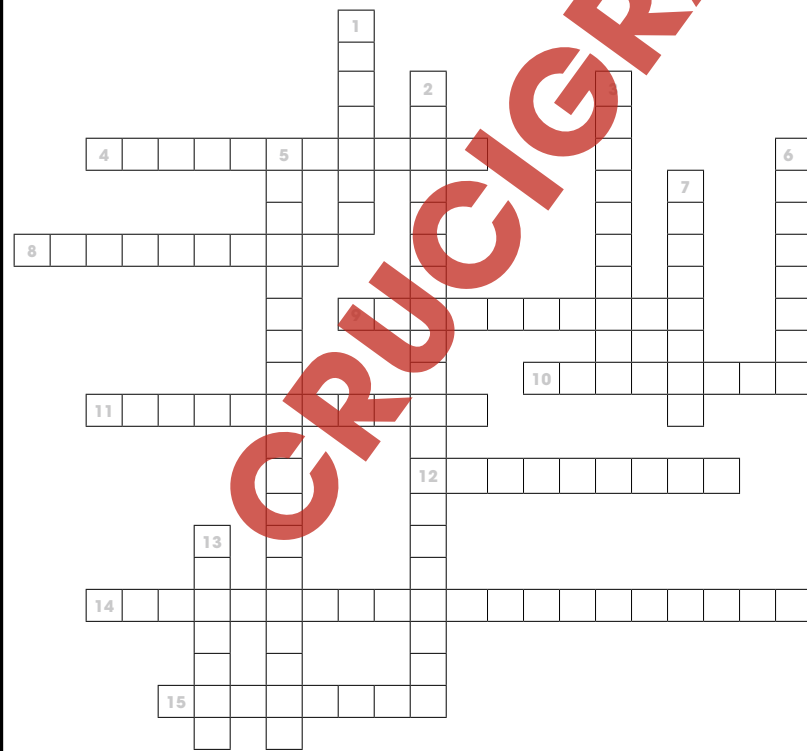
¡Crucigrama!

Horizontal

4. Tomas esto cuando estás enfermo.
8. Ser cuidadoso con algo.
9. Haz esto a todas las superficies al cocinar.
10. Lo que presentas cuando estás enfermo.
11. Lo que te rodea.
12. Hacer esto te ayudará a perder peso.
14. Lo que deberías pesar.
15. Quema más de éstas que las que consumes para perder peso.

Vertical

1. Cepillarte los dientes y el cabello.
2. Obtienes esto de lo que comes.
3. Come con _____ para mantenerte en forma.
5. Cuando usas demasiados medicamentos.
6. Cosas pequeñas que te pueden enfermar.
7. Personas que no conoces.
13. Algunas personas se vuelven _____ a los medicamentos.



- Lista de palabras**
- abuso de medicamentos
 - adictas
 - alrededores
 - calorías
 - cauteloso
 - ejercicio
 - esteriliza
 - extraños
 - gérmenes
 - higiene
 - índice de masa corporal
 - medicamento
 - moderación
 - nutrientes esenciales
 - síntomas

Prueba de comprensión

Parte A

22

Circula CIERTO si el enunciado es CIERTO o FALSO si es FALSO.

1. Tu peso es una forma de controlar cuán en forma y sano estás.
CIERTO FALSO
2. Tu apariencia y olor corporal causan una impresión en otras personas.
CIERTO FALSO
3. El filete y el pollo se pueden comer crudos con seguridad.
CIERTO FALSO
4. Si consumes más calorías de las que quemas, perderás peso.
CIERTO FALSO
5. Sólo puedes obtener medicamentos recetados con una receta de un médico.
CIERTO FALSO
6. Los dentistas recomiendan cepillarse los dientes una vez al día y usar el hilo dental dos veces al día.
CIERTO FALSO

Parte B

2. Escribe una marca de verificación (✓) junto a la respuesta que sea más correcta.

a) ¿Cuándo debes lavarte las manos?

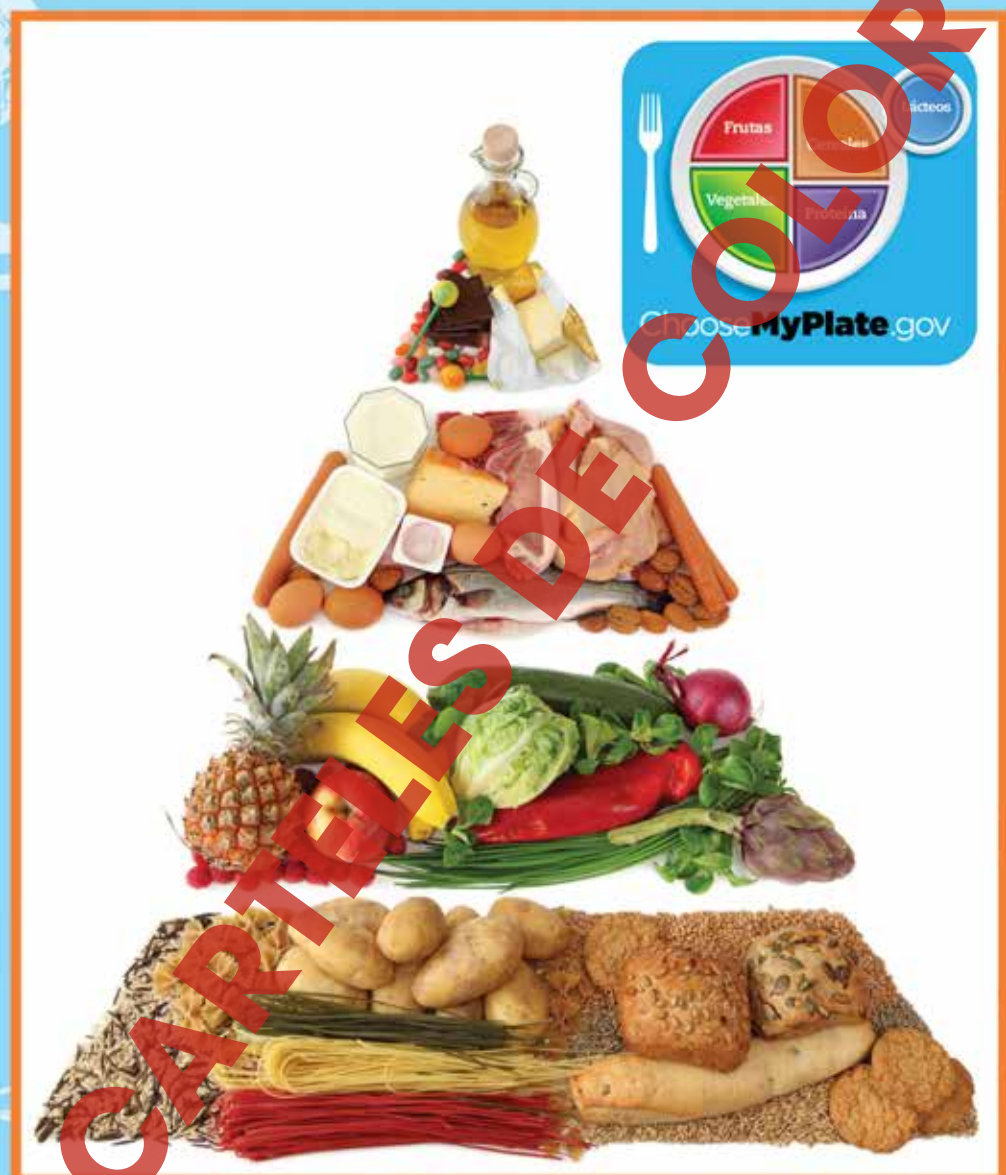
- A Después de usar el baño.
- B Después de haber estado afuera.
- C Antes de comer.
- D Todo lo anterior.

b) ¿Cuál NO es un paso que debes seguir cuando tus límites se han cruzado?

- A Ignorarlo.
- B Expresar tu incomodidad.
- C Buscar ayuda.
- D Protegerte.

SUBTOTAL: /8

Pirámide alimentaria





Después de leer 

NOMBRE: _____

Nutrición saludable y planificación de las comidas

1. **Circula** la palabra **CIERTO** si el enunciado es CIERTO, o **circula** la palabra **FALSO** si es FALSO.

- a) Los nutrientes esenciales se producen dentro de nuestro cuerpo.
CIERTO FALSO
- b) Los nutrientes no esenciales sólo se pueden encontrar en los alimentos.
CIERTO FALSO
- c) El primer paso en la planificación de las comidas es mirar recetas.
CIERTO FALSO
- d) Lee las etiquetas de los alimentos y verifica las fechas de caducidad antes de comprarlos.
CIERTO FALSO

2. Rotula el diagrama de la guía de comida MiPlato.



1.

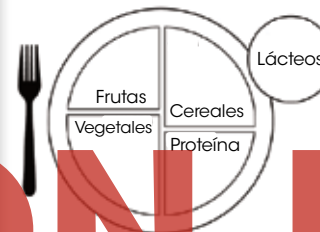
a) FALSO

b) FALSO

c) CIERTO

d) CIERTO

2.



1.

No. Ye-Jun no tiene una buena alimentación. Su aptitud física tampoco es buena. Debería vigilar cuánto come y lo que come. También debería tratar de ser más activo.

2.

Sí. Katie lleva una vida muy activa. También cuida su alimentación. Aunque pasa sentada la mayor parte del día, lo compensa tomando muchos descansos para caminar.

3.

a) ejercicio

b) calorías

c) aptitud física

d) seguir una dieta

e) peso

13

Rango de consumo diario de calorías = 1820 - 2210

Consumo diario de calorías (1820) - 500 = 1320 calorías

15

3.

IMC = [peso (lb) ÷ altura² (pulgadas)] x 703

IMC = [110 ÷ 66²] x 703

IMC = 17.75

Un IMC de menos de 18,5 es estar bajo de peso; por lo tanto, Lucas debería aumentar de peso para estar saludable. Rango de consumo diario de calorías = [110 lbs x 14] - [110 lbs x 17] = 1540 - 1870

El consumo diario de calorías de Lucas es 1870. Para aumentar 1 libra a la semana, su consumo diario de calorías debe ser de 2370.

17

1.

a) NORMAL

b) BAJO DE PESO

c) NORMAL

d) EXCESO DE PESO

IMC = [peso (lb) ÷ altura² (pulgadas)] x 703

Bajo de peso = <18.5
Normal = 18.5 - 25
Exceso de peso = >25

2.

a) calorías
b) dieta

c) objetivo
d) hacer ejercicio

e) quemar
f) perder

g) límites

16





Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar

Una casa limpia se mantendrá libre de gérmenes. Limpiar el polvo todas las semanas ayudará con las alergias. Eso significa no más estornudos ni picor en los ojos. No olvides barrer, trapear y pasar la aspiradora.

Consejo de higiene

Entre limpieza y limpieza, ordena tu casa. Pon los platos sucios en el fregadero, dobla la ropa y apila los libros y revistas.



Limpia las ventanas y los espejos con limpiador de cristales. Usa un limpiador de cocina para la cocina. Usa un limpiador de baño para el baño. El lavamanos, el inodoro y la bañera también necesitarán atención especial.

Además, deberás lavar la ropa una vez a la semana. Tu ropa se ensucia durante el día. Es importante usar ropa fresca y limpia todos los días.

Cómo lavar la ropa

1. Aplica un quitamanchas a las manchas.
2. Separa la ropa blanca y la de color.
3. Mide el detergente y el suavizante de ropa.
4. Selecciona la temperatura del agua.
5. Selecciona tu opción.

Santiago lava su camisa nueva por primera vez. Lee las instrucciones en la etiqueta. Usando la tabla, descubre lo que significan las instrucciones en la etiqueta.

 Lavar a máquina con agua fría	 Lavar a máquina en agua tibia	 Lavar a máquina en agua caliente
 Lavar a mano	 No lavar	 Usar blanqueador de ser necesario
 Usar blanqueador sin cloro	 No usar blanqueador	 Secar en secadora
 Secar en secadora a baja temperatura	 Secar en secadora a temperatura media	 No secar en secadora
 Planchar a baja temperatura	 Planchar a temperatura media	 Planchar a temperatura alta
 No planchar	 Limpieza en seco	 No lavar en seco

Talla pequeña
Fabricado en EE.UU.

94% Poliéster
6% Spandex








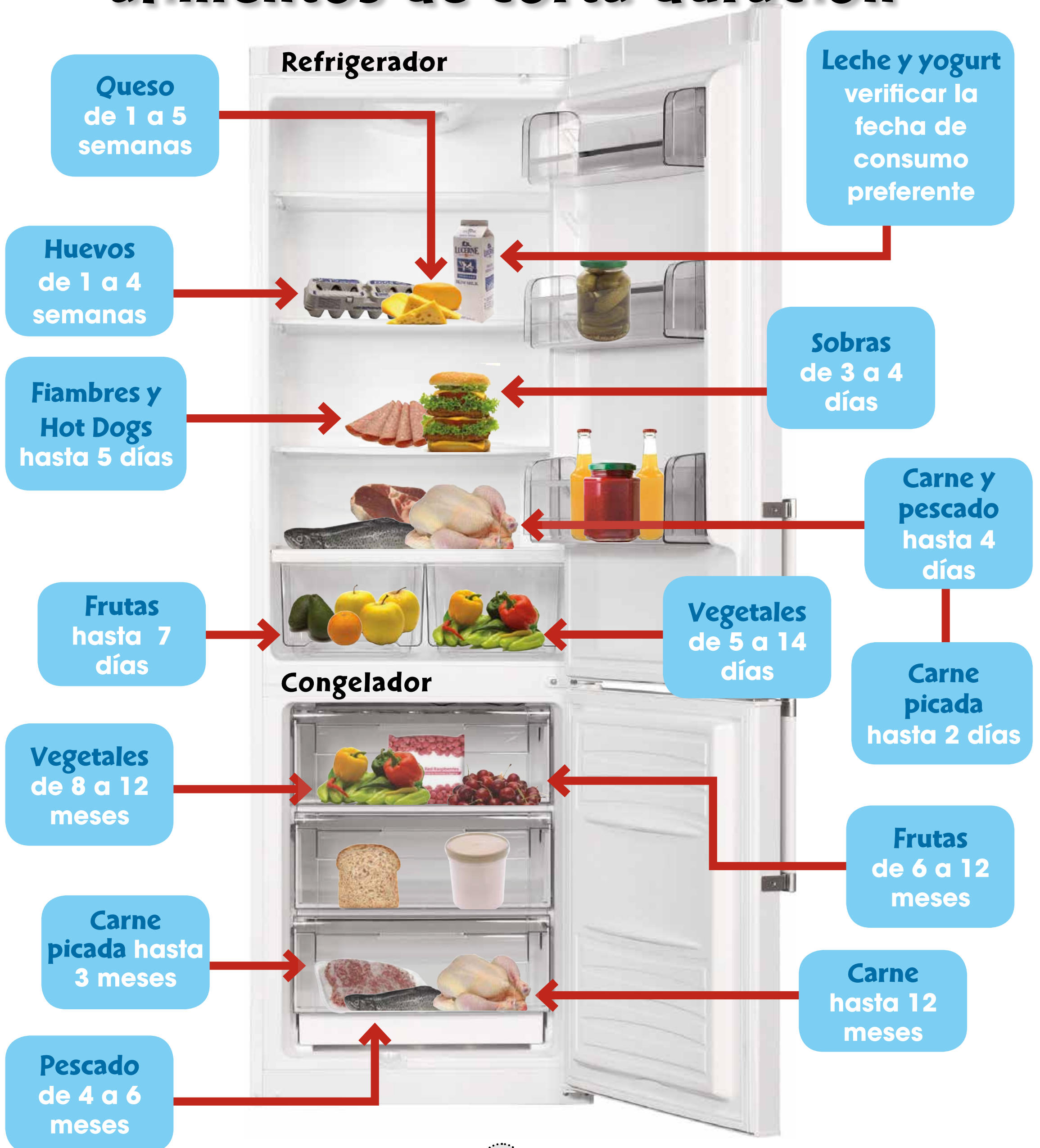
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____



Diagrama de almacenamiento de alimentos de corta duración



Pirámide alimentaria

