



# Contenido



## GUÍA DEL MAESTRO

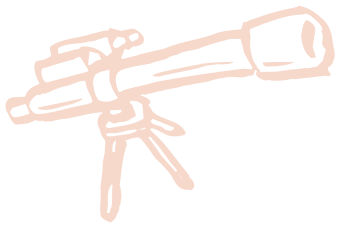
- Escala de evaluación ..... 4
- ¿Cómo está organizado nuestro recurso? ..... 5
- Taxonomía de Bloom para la comprensión de la lectura ..... 6
- Vocabulario ..... 6



## APUNTES PARA LOS ESTUDIANTES

### READING COMPREHENSION

- *Nutrición saludable y planificación de las comidas* ..... 7
- *Ejercicio y aptitud física* ..... 7
- *Higiene personal, aseo y cuidado dental* ..... 7
- *Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar* ..... 7
- *Seguridad personal, de la comunidad y al viajar* ..... 7
- *Uso de medicamentos recetados y no recetados* ..... 7
- Actividades prácticas..... 13
- Crucigrama ..... 17
- Búsqueda de palabras ..... 18
- Prueba de Comprensión ..... 19



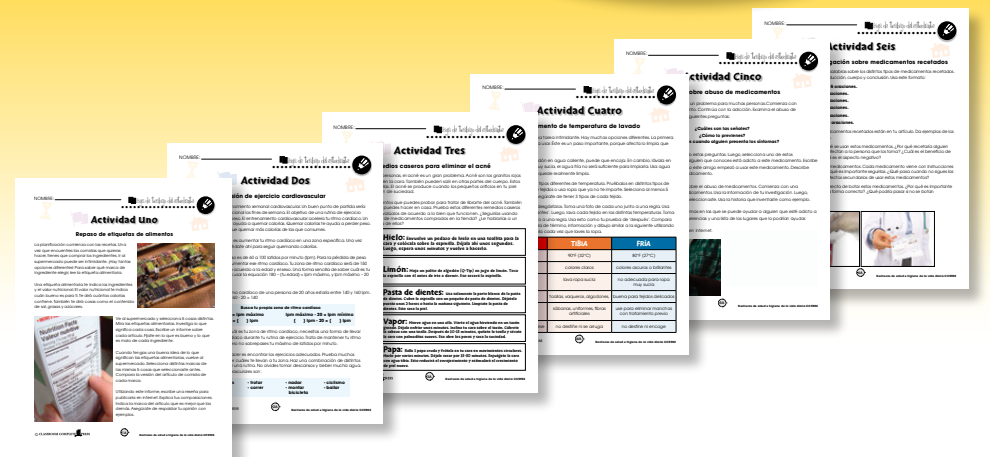
## CLAVE DE RESPUESTAS DE EASY MARKING™ ..... 21

## MINI CARTELES ..... 23

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

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

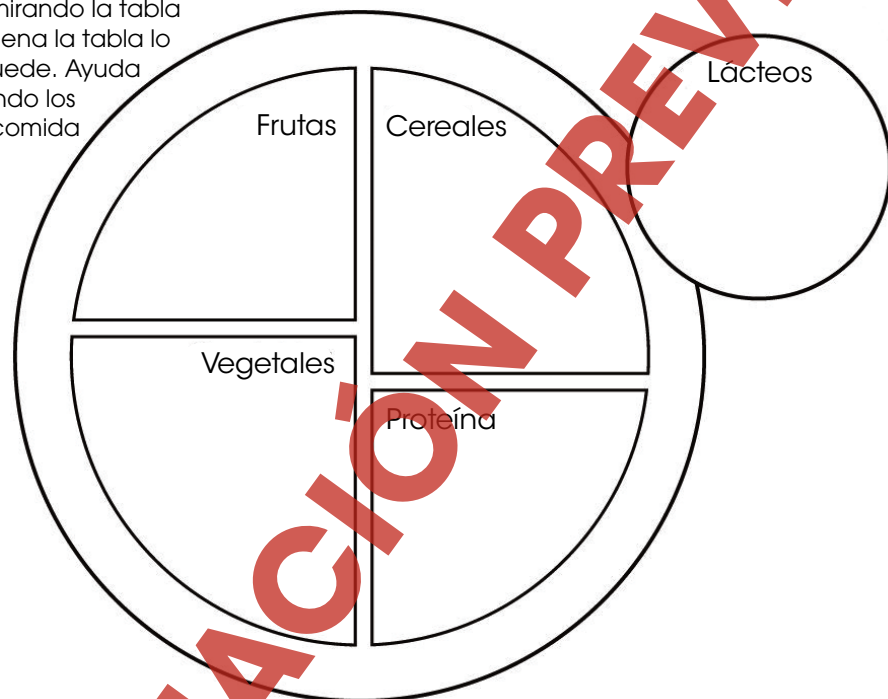
**¡GRATIS!**





## Nutrición saludable y planificación de las comidas

1. Ana está mirando la tabla de MiPlato. Llena la tabla lo mejor que puede. Ayuda a Ana rotulando los artículos de comida de cada categoría.



2. Termina cada oración con una palabra o palabras de la lista.

caducidad no esenciales	ingredientes recetas	esencial nutrición
-------------------------	----------------------	--------------------

- Franco buscó en internet distintas \_\_\_\_\_ de pollo.
- Una buena \_\_\_\_\_ deriva en un estilo de vida saludable.
- Anika compra sus \_\_\_\_\_ en la tienda de comestibles.
- Es \_\_\_\_\_ que la policía encuentre al sospechoso.
- Revisa la fecha de \_\_\_\_\_ de la leche.
- La Junta decidió cancelar las actividades \_\_\_\_\_.



## Nutrición saludable y planificación de las comidas

Un estilo de vida saludable necesita planificación, y se recomienda cocinar tu propia comida. Esto te permite saber lo que estás poniendo en tu cuerpo. Saber esto te ayudará a mantenerte sano.

**Trata de comer muchas comidas pequeñas en lugar de pocas comidas grandes.**

Lo primero que debes hacer cuando planifiques tu comida es mirar recetas. Usa diferentes alimentos para tu comida durante la semana. Come pollo el lunes y una comida vegetariana el martes. Lo siguiente es hacer una lista de compras.

**Sugerencia de ahorro**

Revisa los folletos para ver las ventas especiales y preparar comidas que usen algunas de esas cosas.

Tu lista de la compra es una lista de todo lo que necesitas para tus recetas. Cuando ya tienes tu lista, el siguiente paso es ir a la tienda de comestibles. Algunas de las cosas que comprarás serán alimentos frescos. Otros están envasados. Es importante leer las etiquetas de los alimentos. Algunas marcas serán mejor para ti que otras. Por ejemplo, los alimentos enlatados suelen tener mucha sal, así que trata de encontrar los que tengan la menor cantidad de sal. Asegúrate también de revisar las fechas de caducidad. Mira en la parte de atrás cuándo se dañará el alimento.

Ahora ya tienes los ingredientes. El último paso en la planificación de comidas es almacenar la comida. También puede que desees preparar todas tus comidas por adelantado. Entonces puedes guardarlas en el refrigerador o el congelador. Más adelante aprenderás cómo almacenar y cocinar.

### Información nutricional

Tamaño de una ración: 2/3 de taza (65 g)  
Raciones por envase: 8 aproximadamente

Cantidad por ración	% valor diario
Calorías 230	
<b>Total de grasas 8g</b>	<b>12%</b>
Grasas saturadas 0g	5%
Grasas trans 1g	
<b>Colesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodio 160mg</b>	<b>7%</b>
<b>Total de carbohidratos 37g</b>	<b>12%</b>
Fibra en la dieta 4g	16%
Azúcares 1g	
<b>Proteína 3g</b>	

Mira la etiqueta del alimento. Busca las calorías provenientes de la grasa:

$(\text{grasa}) \times 9 = \text{calorías de la grasa}$

calorías de la grasa = \_\_\_\_\_

Ahora, calcula la cantidad total de calorías de la grasa:

$(\text{calorías de la grasa}) \times (\text{número de raciones}) =$



## 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.

- Los nutrientes esenciales se producen dentro de nuestro cuerpo.  
**CIERTO FALSO**
- Los nutrientes no esenciales sólo se pueden encontrar en los alimentos.  
**CIERTO FALSO**
- El primer paso en la planificación de las comidas es mirar recetas.  
**CIERTO FALSO**
- 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.



## Nutrición saludable y planificación de las comidas

3. Sofía va al supermercado. Compra frutas, vegetales, carne y cereales. Cuando llega a su casa, deja la comida afuera. Después mira distintas recetas. Elige algunas recetas que emplean los alimentos que compró. Guarda la comida. Cuando termina, escribe en una lista lo que compró. El proceso de Sofía para planificar las comidas no está en orden. Pon los pasos en el orden correcto. ¿Porqué es importante este orden?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Organizador gráfico

4. Usa el organizador gráfico de la página 12 para preparar tu propio plan semanal de comidas.

Anota lo que comerás durante la semana. Trata de hacer comidas pequeñas con meriendas entre ellas. Esto te ayudará a mantener un peso saludable. También te mantendrá lleno el día entero.

Si lo deseas, puedes usar esta tabla como registro. Lleva un registro de lo que comes durante la semana. Anota en la parte de arriba cuántas calorías puedes consumir. Anota en la parte de abajo cuántas calorías consumes.



## Nutrientes esenciales versus nutrientes no esenciales

Los nutrientes son elementos en la comida que ayudan al crecimiento y a estar sanos. En otras palabras, los nutrientes son importantes. Obtenemos estos nutrientes de las cosas que comemos. Hay dos clases distintas de nutrientes: esenciales y no esenciales.

### Nutrientes esenciales

Los nutrientes esenciales te dan energía. Puedes usar esta energía en tu vida diaria. Caminar, respirar y sentarse consumen energía. Son necesarios porque tu organismo no los puede producir por sí solo. Puedes obtener esta energía con:

- proteínas (carnes, frijoles)
- grasas (pescado, nueces)
- carbohidratos (vegetales, frutas)
- vitaminas (vegetales, frutas)
- minerales (mantequilla de maní, leche)
- agua

### Nutrientes no esenciales

Los nutrientes no esenciales son elementos que necesitas todos los días. No necesitas ingerirlos porque tu organismo puede producirlos por sí solo. En algunos casos, puede que tu organismo no los pueda producir. Quizás estés enfermo o tengas un trastorno, o quizás no produces los suficientes. Algunos nutrientes no esenciales son:

- aminoácidos no esenciales (proteína en los músculos, células y tejidos)
- algunas vitaminas (vitamina D de la luz solar)
- fibra (utilizada para la digestión)
- colesterol (producido el hígado)

Selecciona un nutriente esencial y uno no esencial. Investiga sobre cada uno. Haz un cartel comparándolos. ¿Por qué es importante este nutriente? ¿De dónde lo puedo obtener? Muestra tu cartel cuando lo termines o publícalo en internet.



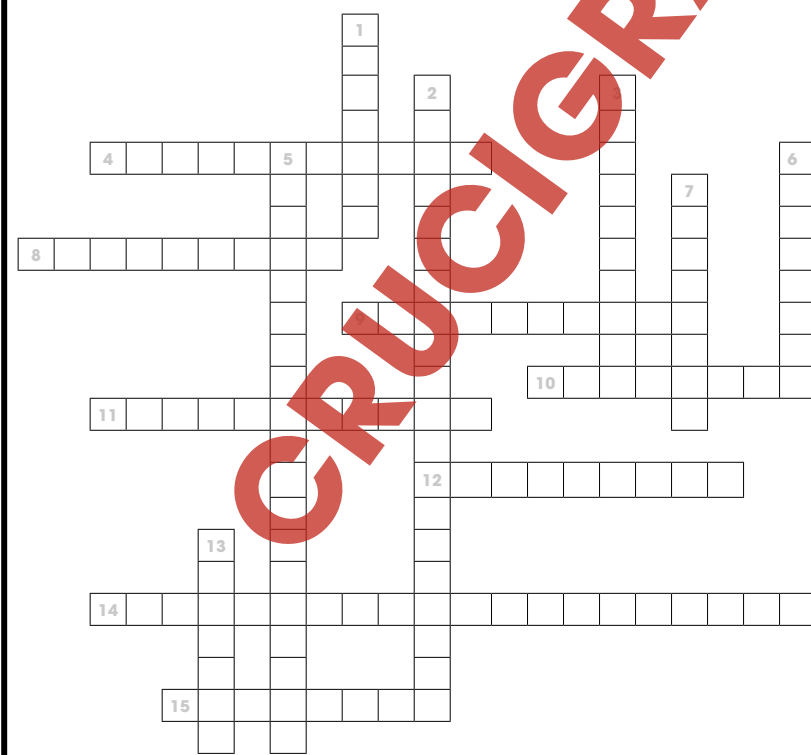
## ¡Crucigrama!

### 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

**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

## Traza un mapa de una ruta segura







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**

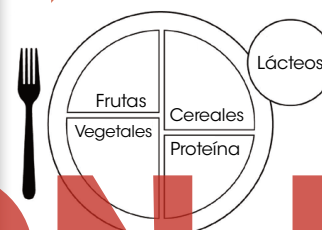
2. Rotula el diagrama de la guía de comida MiPlato.



1.

- a) FALSO
- b) FALSO
- c) CIERTO
- d) CIERTO

2.



# MARCACIÓN FÁCIL TECLA DE RESPUESTA





# Nutrición saludable y planificación de las comidas

Un estilo de vida saludable necesita planificación, y se recomienda cocinar tu propia comida. Esto te permite saber lo que estás poniendo en tu cuerpo. Saber esto te ayudará a mantenerte sano.

**Trata de comer muchas comidas pequeñas en lugar de pocas comidas grandes.**

Lo primero que debes hacer cuando planifiques tu comida es mirar recetas. Usa diferentes alimentos para tu comida durante la semana. Come pollo el lunes y una comida vegetariana el martes. Lo siguiente es hacer una lista de compras.

### Sugerencia de ahorro

**Revisa los folletos para ver las ventas especiales y preparar comidas que usen algunas de esas cosas.**

Tu lista de la compra es una lista de todo lo que necesitas para tus recetas. Cuando ya tienes tu lista, el siguiente paso es ir a la tienda de comestibles. Algunas de las cosas que comprarás serán alimentos frescos. Otros estarán envasados. Es importante leer las etiquetas de los alimentos. Algunas marcas serán mejor para ti que otras. Por ejemplo, los alimentos enlatados suelen tener mucha sal, así que trata de encontrar los que tengan la menor cantidad de sal. Asegúrate también de revisar las fechas de caducidad. Mira en la parte de atrás cuándo se dañará el alimento.

Ahora ya tienes los ingredientes. El último paso en la planificación de comidas es almacenar la comida. También puede que desees preparar todas tus comidas por adelantado. Entonces puedes guardarlas en el refrigerador o el congelador. Más adelante aprenderás cómo almacenar y cocinar.

### Información nutricional

Tamaño de una ración: 2/3 de taza (55 g)  
Raciones por envase: 8 aproximadamente

#### Cantidad por ración

**Calorías** 230

% valor diario

**Total de grasas** 8g **12%**

Grasas saturadas 0g **5%**

Grasas trans 1g

**Colesterol** 0mg **0%**

**Sodio** 160mg **7%**

**Total de carbohidratos** 37g **12%**

Fibra en la dieta 4g **16%**

Azúcares 1g

**Proteína** 3g

**Mira la etiqueta del alimento. Busca las calorías provenientes de la grasa:**

**(grasa) x 9 = calorías de la grasa**

**calorías de la grasa = \_\_\_\_\_**

**Ahora, calcula la cantidad total de calorías de la grasa:**

**(calorías de la grasa) x (número de raciones) =**

\_\_\_\_\_





# Nutrientes esenciales versus nutrientes no esenciales

Los nutrientes son elementos en la comida que ayudan al crecimiento y a estar sanos. En otras palabras, los nutrientes son importantes. Obtenemos estos nutrientes de las cosas que comemos. Hay dos clases distintas de nutrientes: esenciales y no esenciales.

## **Nutrientes esenciales**

Los nutrientes esenciales te dan energía. Puedes usar esta energía en tu vida diaria. Caminar, respirar y sentarse consumen energía. Son necesarios porque tu organismo no los puede producir por sí solo. Puedes obtener esta energía con:

- proteínas (carnes, frijoles)
- grasas (pescado, nueces)
- carbohidratos (vegetales, frutas)
- vitaminas (vegetales, frutas)
- minerales (mantequilla de maní, leche)
- agua



## **Nutrientes no esenciales**

Los nutrientes no esenciales son elementos que necesitas todos los días. No necesitas ingerirlos porque tu organismo puede producirlos por sí solo. En algunos casos, puede que tu organismo no los pueda producir. Quizás estés enfermo o tengas un trastorno, o quizás no produces los suficientes. Algunos nutrientes no esenciales son:

- aminoácidos no esenciales (proteína en los músculos, células y tejidos)
- algunas vitaminas (vitamina D de la luz solar)
- fibra (utilizada para la digestión)
- colesterol (producido el hígado)

Selecciona un nutriente esencial y uno no esencial. Investiga sobre cada uno. Haz un cartel comparándolos. ¿Por qué es importante este nutriente? ¿De dónde lo puedo obtener? Muestra tu cartel cuando lo termines o publícalo en internet.



# Traza un mapa de una ruta segura

