



# Contenido



## GUÍA DEL MAESTRO

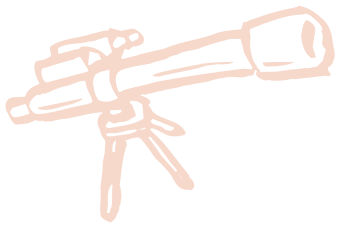
• Escala de evaluación .....	4
• ¿Cómo está organizado nuestro recurso? .....	5
• Taxonomía de Bloom para la comprensión de la lectura .....	6
• Vocabulario .....	6



## APUNTES PARA LOS ESTUDIANTES

### READING COMPREHENSION

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



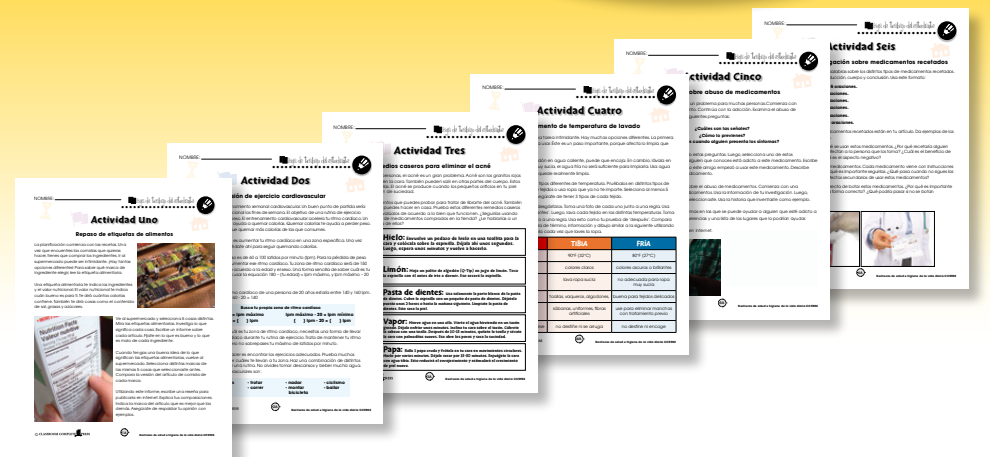
<b>CLAVE DE RESPUESTAS DE EASY MARKING™</b> .....	21
---	----

<b>MINI CARTELES</b> .....	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!**





## 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.



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.

### Cómo lavar la ropa

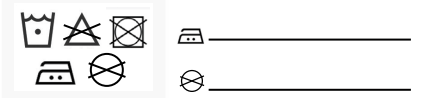
1. Aplica un quitamanchas a las manchas.
2. Separa la ropa blanca y la de color.
3. Mide el detergente y el suavizante de ropa.
4. Selecciona la temperatura del agua.
5. Selecciona tu opción.

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:



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

Limpia 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 12 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.





# Kit de emergencia para el hogar y el automóvil

En una emergencia, no siempre tienes mucho tiempo para actuar. Siempre es una buena idea tener un plan. Algunas personas tienen planes establecidos en caso de que haya un incendio en su casa. Practican estas rutas seguras para estar preparados cuando suceda. Puede que hayas hecho esto en la escuela durante un simulacro de incendio.

Es bueno tener un plan. También es una buena idea tener un kit de emergencia. No muchas personas piensan en tener uno. Es tan importante como tener un plan. Este kit es algo que tienes listo y que contiene las cosas que podrías necesitar.

Investiga sobre los kits de emergencia. Haz un plan para tener un kit en tu casa y otro en el automóvil. Luego, prepara tu propio kit de emergencia. Usa una mochila para guardar las cosas que componen tu kit. Actualízalo cada 12 meses.

Debe tener entre otras cosas:

- agua
- alimentos no perecederos
- dinero en efectivo
- números de emergencia
- radio de cuerda
- linterna
- silbato
- mantas
- muda de ropa limpia
- botiquín de primeros auxilios



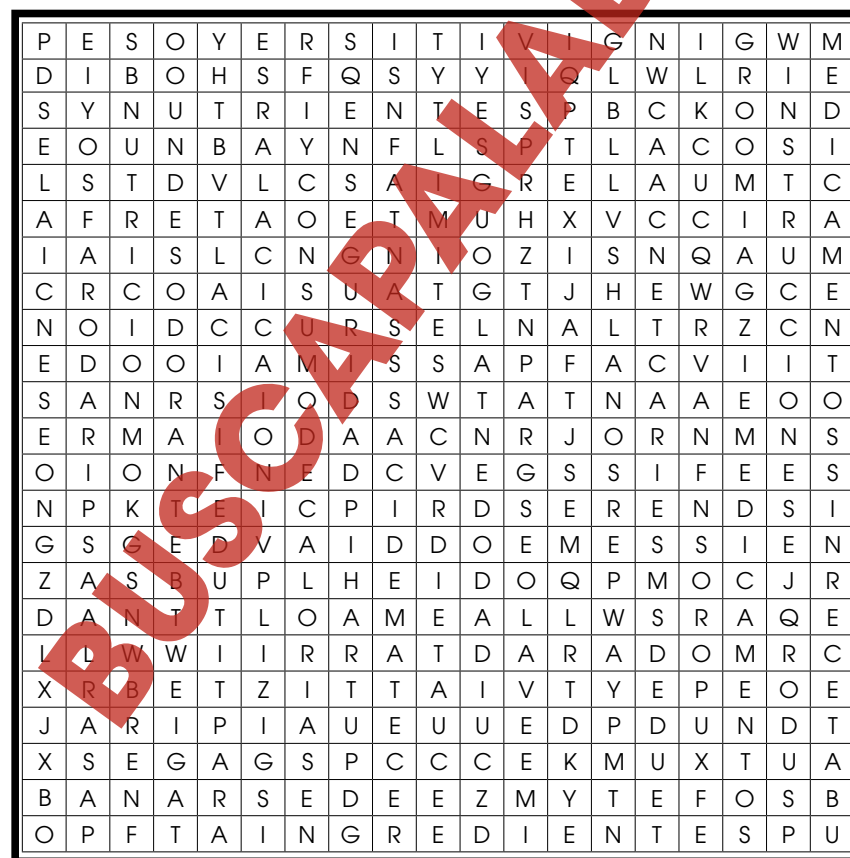
Recuerda tener lo suficiente para sobrevivir por 72 horas. Presenta tu kit de emergencia a un grupo. Vé qué cosas pensaste incluir y por qué. Vé qué cosas otros pensaron incluir y por qué.



# Buscapalabras

Encuentra todas las palabras en el Buscapalabras. Las palabras aparecen en forma horizontal, vertical, diagonal, y algunas incluso están escritas al revés.

acicalarse	consumo de	ingredientes	no esenciales	placa
acné	calorías	instrucciones	nutrición	poros
alergias	cuidado dental	límites	nutrientes	receta médica
aptitud física	desodorante	medicamentos	pasar la aspiradora	recetas
bañarse	dieta	medicamentos	personal	seguridad
caries	gingivitis	sin receta	peso	sudor



# Prueba de comprensión

## Parte C

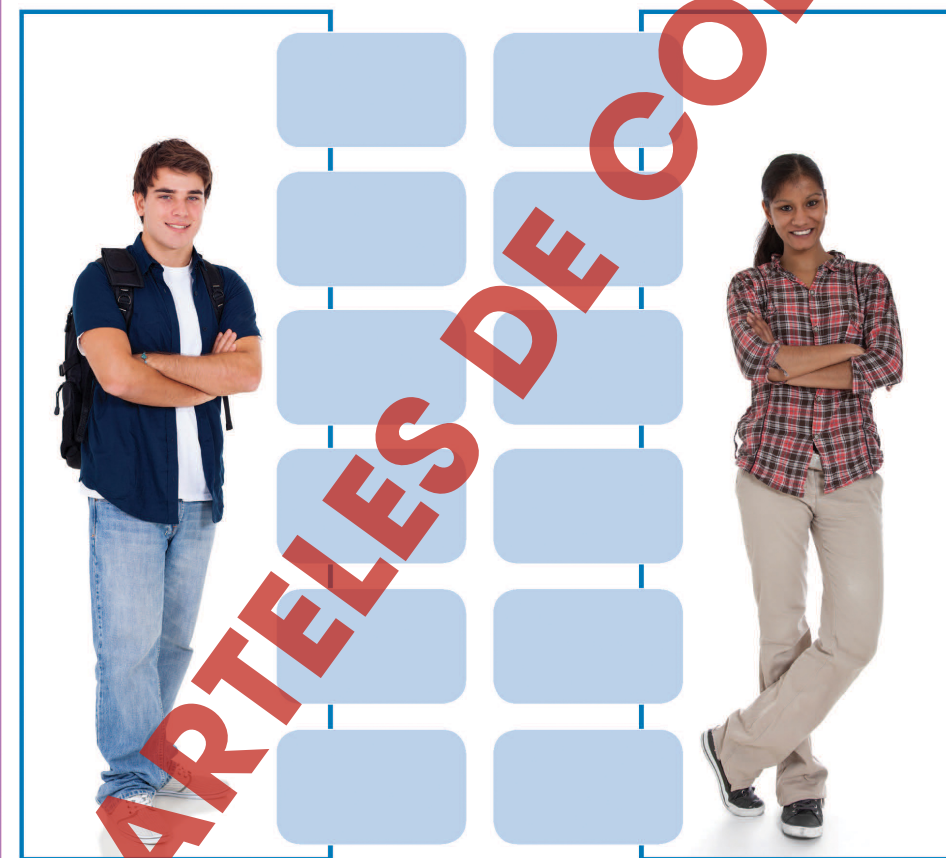
Contesta cada pregunta en oraciones completas.

- ¿Por qué es una buena idea planificar comidas que usen los mismos ingredientes? 2  
\_\_\_\_\_
- Félix tiene 17 años, pesa 180 lb y mide 5 pies con 2 pulgadas. ¿Está por debajo del peso normal, tiene exceso de peso o su peso es normal? Usa la calculadora del IMC para hallarlo. 4  
\_\_\_\_\_
- Min-Suh quiere perder peso. Pesa 145 lbs. Quiere perder 1 lb a la semana. ¿Cuántas calorías debe consumir? Usa la ecuación de Mifflin-St. Jeor para hallarlo. 3  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son los 5 pasos para lavar la ropa? 5  
\_\_\_\_\_

SUBTOTAL: /14

# Imagen física

Circula lo que te gusta de tu cuerpo. Escribe en los cuadros lo que te gusta de él. Traza una línea que conecte tu descripción con la parte correspondiente. Dibuja cuadrados alrededor de lo que no te gusta de tu cuerpo. Escribe lo que o te gusta de él. Traza una línea que conecte tu descripción con la parte correspondiente.





Después de leer 

NOMBRE: \_\_\_\_\_

## 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.

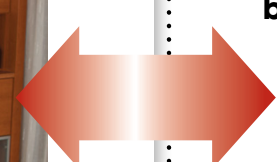


b) ¿Qué alimento se puede cocinar a distintas temperaturas?

- 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.



1.

a)  D

b)  A

c)  B

2.

a) 2

b) 5

c) 4

d) 1

e) 3

10

MARCACIÓN FÁCIL  
TECLA DE RESPUESTA







# 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

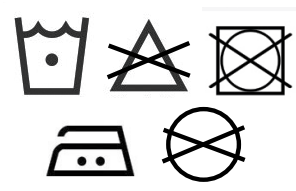
1. Aplica un quitamanchas a las manchas.
2. Separa la ropa blanca y la de color.
3. Mide el detergente y el suavizante de ropa.
4. Selecciona la temperatura del agua.
5. Selecciona tu opción.

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



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Kit de emergencia para el hogar y el automóvil

En una emergencia, no siempre tienes mucho tiempo para actuar. Siempre es una buena idea tener un plan. Algunas personas tienen planes establecidos en caso de que haya un incendio en su casa. Practican estas rutas seguras para estar preparados cuando suceda. Puede que hayas hecho esto en la escuela durante un simulacro de incendio.

Es bueno tener un plan. También es una buena idea tener un kit de emergencia. No muchas personas piensan en tener uno. Es tan importante como tener un plan. Este kit es algo que tienes listo y que contiene las cosas que podrías necesitar.

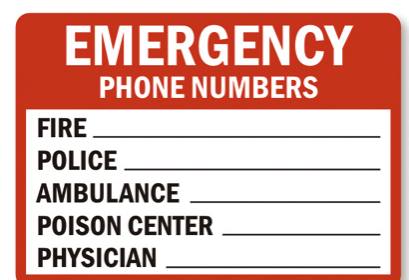
Investiga sobre los kits de emergencia. Haz un plan para tener un kit en tu casa y otro en el automóvil. Luego, prepara tu propio kit de emergencia. Usa una mochila para guardar las cosas que componen tu kit. Actualízalo cada 12 meses.

Debe tener entre otras cosas:

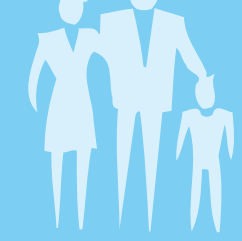
- agua
- alimentos no perecederos
- dinero en efectivo
- números de emergencia
- radio de cuerda
- linterna
- silbato
- mantas
- muda de ropa limpia
- botiquín de primeros auxilios



Recuerda tener lo suficiente para sobrevivir por 72 horas. Presenta tu kit de emergencia a un grupo. Vé qué cosas pensaste incluir y por qué. Vé qué cosas otros pensaron incluir y por qué.







# Imagen física



Circula lo que te gusta de tu cuerpo. Escribe en los cuadros lo que te gusta de él. Traza una línea que conecte tu descripción con la parte correspondiente. Dibuja cuadrados alrededor de lo que no te gusta de tu cuerpo. Escribe lo que o te gusta de él. Traza una línea que conecte tu descripción con la parte correspondiente.



The activity area is enclosed in a purple border. On the left is a photo of a young man with a backpack, and on the right is a photo of a young woman. Between them are two vertical columns of six light blue rounded rectangular boxes, each connected to the photos by thin vertical lines.

