



# 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> .....	
• <i>Seguridad personal, de la comunidad y al viajar</i> .....	7
• <i>Uso de medicamentos recetados y no recetados</i> .....	
• Actividades prácticas.....	13
• Crucigrama .....	17
• Búsqueda de palabras .....	18
• Prueba de Comprensión .....	19



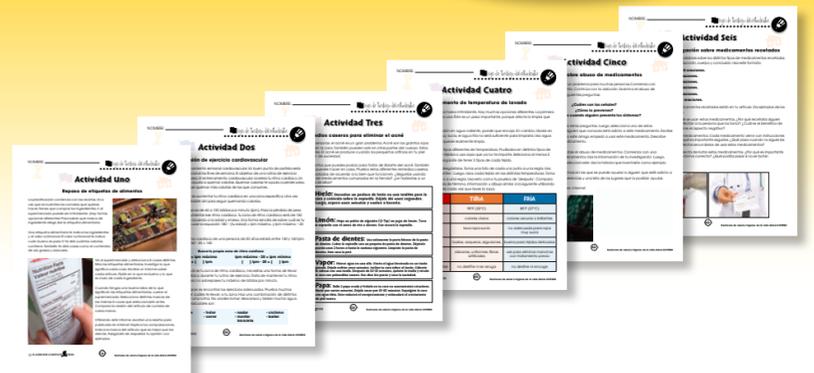
## CLAVE DE RESPUESTAS DE EASY MARKING™ ..... 21

## 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!





## 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 debas 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: \_\_\_\_\_

# Seguridad personal, de la comunidad y al viajar

1. Llena cada espacio en blanco con la palabra correcta de la lectura.

Sentirte seguro en tu comunidad es importante. Para ello, debes estar \_\_\_\_\_ de

a

tus alrededores. Eso significa saber siempre lo que está \_\_\_\_\_ a tu alrededor.

b

Cuando estás viajando es fácil olvidarte de tu seguridad. Al viajar, estás fuera de tu

\_\_\_\_\_. Eso significa que no estás \_\_\_\_\_ con el lugar donde estás. Aquí hay

c

d

más \_\_\_\_\_.

e

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

a) Los límites personales son los que utiliza un grupo de personas.

**CIERTO** **FALSO**

b) Sé cauteloso siempre con con los extraños para mantenerte tu seguridad.

**CIERTO** **FALSO**

c) Saber tu ruta te puede ayudar a mantenerte tu seguridad cuando viajas.

**CIERTO** **FALSO**

d) Los límites sociales son los que tú estableces para ti mismo.

**CIERTO** **FALSO**

1.

a) consciente

b) alrededores

c) pasando

d) zona de confort

e) familiarizado

f) peligros

2.

a) FALSO

b) CIERTO

c) CIERTO

d) FALSO

10

MARCACIÓN FÁCIL  
TECLA DE RESPUESTA





# Seguridad personal, de la comunidad y al viajar

La seguridad es importante para un estilo de vida sano. Seguridad personal es cuando estás a salvo de una amenaza exterior.

## Sé consciente. Toma el control. Busca ayuda.

Conoce tus límites. Los límites son líneas que no puedes ver que rodean las cosas. Estas líneas no se pueden cruzar. Tenemos límites sociales. También tenemos límites personales. Los límites sociales son los que utilizan un grupo de personas. Los límites personales son los que te estableces tú mismo.

## Pasos a tomar cuando se cruzan estos límites:

1. Páralos en seco.
2. Expresa tu incomodidad.
3. Busca ayuda.
4. Protégete.

## No temas hablar en contra de algo que no te guste.

Seo-Yeon está en un restaurante. Ve que se han cruzado muchos límites sociales. Hace una lista de ellos:

### LÍMITES SOCIALES CRUZADOS

- ✗ un señor suelta un eructo sonoro
- ✗ una mujer chasquea los dedos para captar la atención del camarero
- ✗ una pareja coge comida de una mesa cercana

Seo-Yeon ve que se han cruzado algunos de sus límites personales. ¿Cuáles son algunos límites que tendrías tú aquí?

---



---



---



---



# 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.

# Pirámide alimentaria

