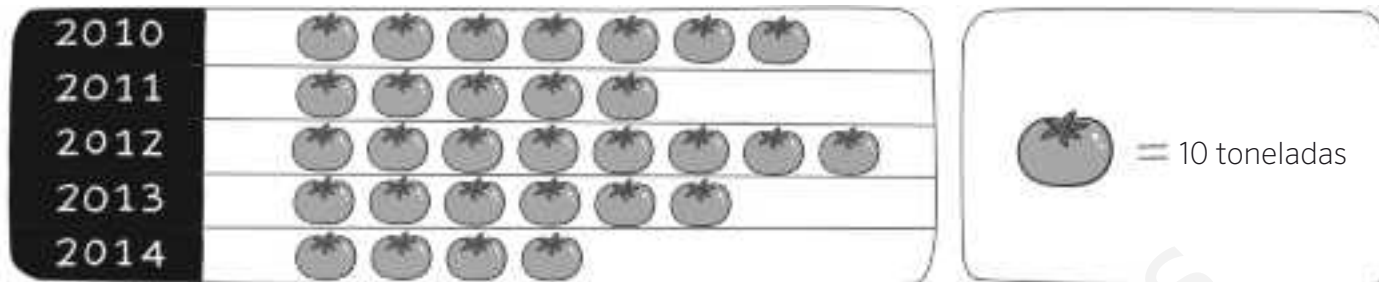


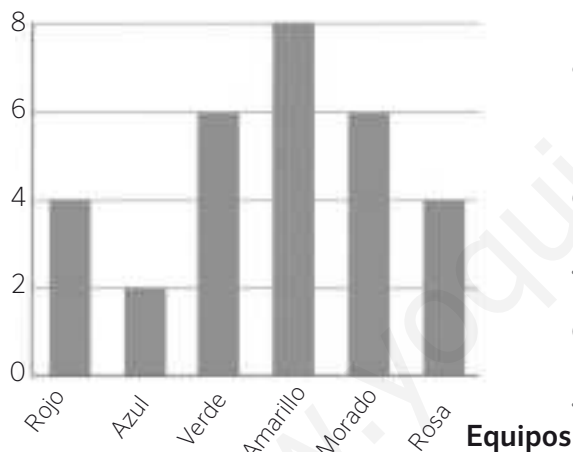
1 Observa con atención esta infografía sobre producción de tomates y responde a las preguntas.



- a) ¿Cuál ha sido el mejor año para la producción de tomates? .....
- b) ¿En qué año se produjeron 50 toneladas de tomates? .....
- c) Ordena del peor al mejor año según la producción.....

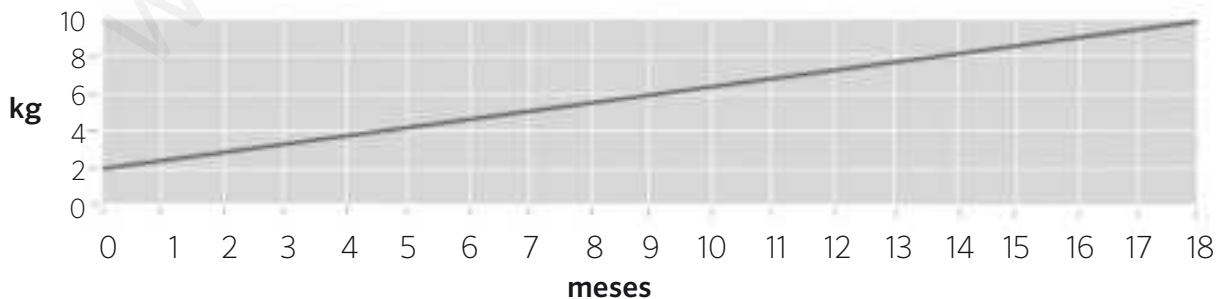
2 La profesora ha dividido la clase en equipos. Observa con atención el gráfico de columnas y responde a las preguntas.

Alumnos



- a) ¿Cuántos alumnos hay en total? .....
- b) ¿Cuántos alumnos tiene el equipo más numeroso? .....
- c) ¿Cuáles son los equipos que tienen seis alumnos? .....
- d) ¿Cuántos alumnos tienen los equipos rojo y rosa en total? .....

3 Observa el siguiente gráfico que representa la evolución del peso de Ana y rodea la respuesta correcta.



- ¿Cuánto pesa Ana a los 14 meses?      7 kg      7,5 kg      8 kg      8,5 kg      9 kg
- ¿Cuántos meses tiene Ana si pesa 6 kg?      3      17      8      2      6

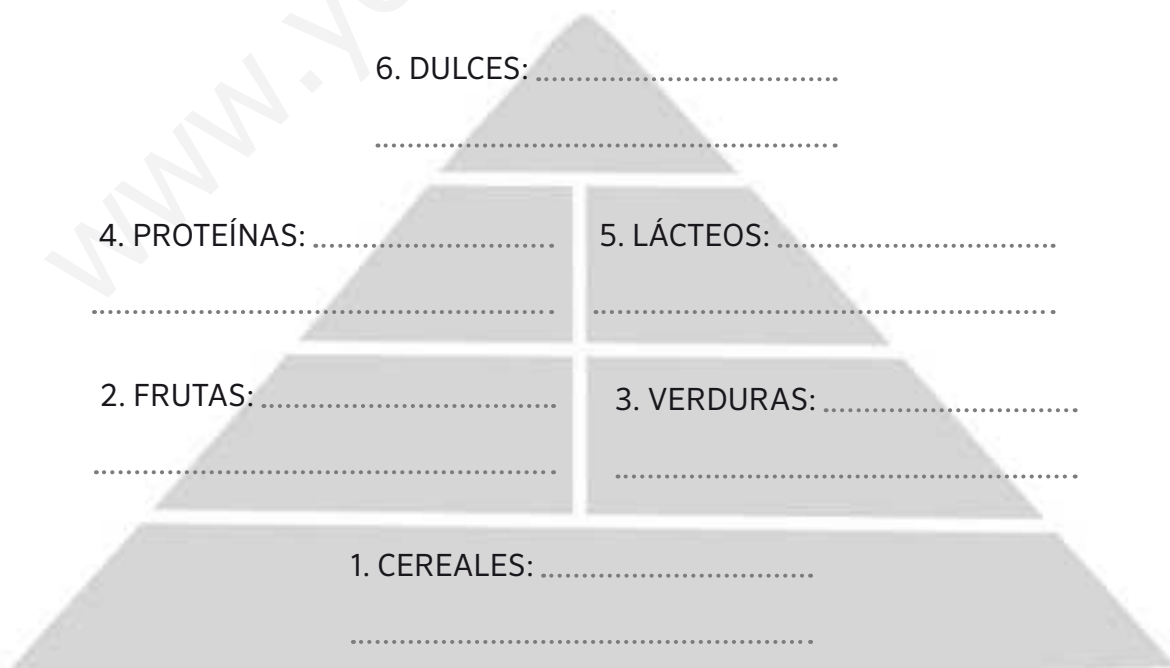
1 Memoriza durante 3 minutos esta pirámide de alimentos.



2 Tapa el dibujo, responde a las preguntas y después compruébalas.

- ¿Cuántas secciones hay en la pirámide? .....
- ¿Cómo se llaman las secciones? Escribe sus nombres empezando por la base.  
.....

3 Sin mirar la actividad 1, completa la pirámide con los nombres de los alimentos dibujados.



- 1 Lee este texto en voz alta sustituyendo los números por las palabras de la columna de la derecha, sin que se note que miras a un lado.

RECOMENDACIONES PARA UNA 1		1. nutrición saludable
- Hay que 2, pues cuanta mayor variedad de alimentos exista en tu dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitas. Comer solo lo que te gusta es una 3 nutricional.		2. comer de todo 3. mala práctica
- Los alimentos deben distribuirse 4 para que el cuerpo siempre tenga los nutrientes necesarios.		4. a lo largo del día
- Hay que variar las 5 de los alimentos: asar, hervir, cocinar a la plancha o guisar es mejor que freír. También es bueno comer 6 como ensaladas, gazpacho y sopas frías.		5. formas de preparación 6. alimentos crudos
- La 7 es un ejemplo de alimentación saludable. Incluye aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur y frutos secos. Sus distintas combinaciones dan lugar a 8 de alto valor gastronómico y nutritivo. Y, además, ¡deliciosas!		7. dieta mediterránea 8. numerosas recetas
- La práctica de 9, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir las enfermedades y favorecer la salud. Debes acostumbrarte a realizar actividades físicas y a 10 evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.		9. ejercicio físico 10. reducir el ocio sedentario
- Comer es 11. La comida debe aportar las cantidades en 12 que el organismo necesita, pero también el bienestar que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en 13.		11. una necesidad y un placer 12. energía y nutrientes 13. buena compañía
- El abuso de la 14 nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de 15 alimentarios y a la obesidad infantil.		14. comida rápida 15. malos hábitos

- 2 Ahora, lee en voz alta estas palabras lo más rápido que puedas.

comida rápida

energía y nutrientes

malos hábitos

formas de preparación

nutrición saludable

alimentos crudos

comer de todo

buena compañía

ejercicio físico

mala práctica

numerosas recetas

una necesidad y un placer

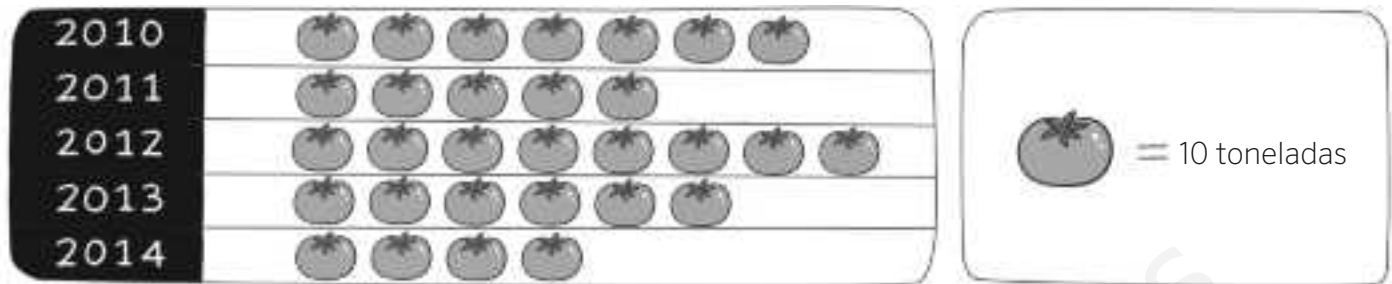
dieta mediterránea

a lo largo del día

reducir el ocio sedentario

- 3 Vuelve a leer el texto de la actividad 1 con un cronómetro y anota cuánto tardas. Repítelo varias veces en voz alta y en voz baja, y compara el tiempo que tardas cada vez.

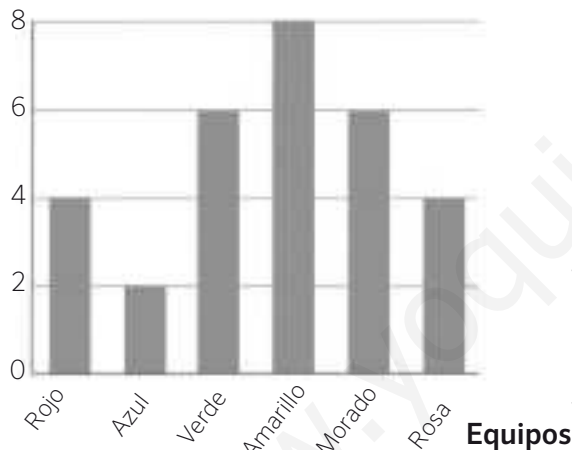
1 Observa con atención esta infografía sobre producción de tomates y responde a las preguntas.



- a) ¿Cuál ha sido el mejor año para la producción de tomates? 2012
- b) ¿En qué año se produjeron 50 toneladas de tomates? 2011
- c) Ordena del peor al mejor año según la producción. 2014, 2011, 2013, 2010, 2012

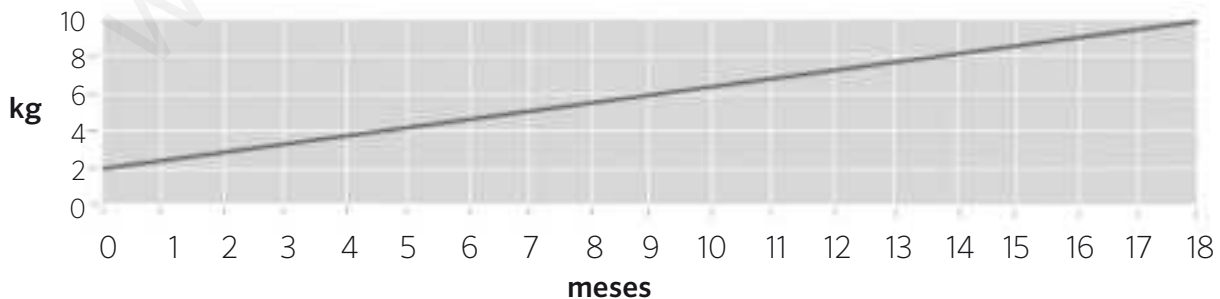
2 La profesora ha dividido la clase en equipos. Observa con atención el gráfico de columnas y responde a las preguntas.

Alumnos



- a) ¿Cuántos alumnos hay en total? 30
- b) ¿Cuántos alumnos tiene el equipo más numeroso? 8
- c) ¿Cuáles son los equipos que tienen seis alumnos? El verde y el morado
- d) ¿Cuántos alumnos tienen los equipos rojo y rosa en total? 8

3 Observa el siguiente gráfico que representa la evolución del peso de Ana y rodea la respuesta correcta.



- ¿Cuánto pesa Ana a los 14 meses? 7 kg    7,5 kg    8 kg    8,5 kg    9 kg
- ¿Cuántos meses tiene Ana si pesa 6 kg? 3    17    8    2    6

1 Memoriza durante 3 minutos esta pirámide de alimentos.



2 Tapa el dibujo, responde a las preguntas y después compruébalas.

- ¿Cuántas secciones hay en la pirámide? ..... 6 .....
- ¿Cómo se llaman las secciones? Escribe sus nombres empezando por la base.  
 .... 1. Cereales, 2. Fruta, 3. Verdura, 4. Proteínas, 5. Lácteos, 6. Dulces .....

3 Sin mirar la actividad 1, completa la pirámide con los nombres de los alimentos dibujados.



Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

- 1 Lee este texto en voz alta sustituyendo los números por las palabras de la columna de la derecha, sin que se note que miras a un lado.

RECOMENDACIONES PARA UNA 1		1. nutrición saludable
- Hay que 2, pues cuanta mayor variedad de alimentos exista en tu dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitas. Comer solo lo que te gusta es una 3 nutricional.		2. comer de todo 3. mala práctica
- Los alimentos deben distribuirse 4 para que el cuerpo siempre tenga los nutrientes necesarios.		4. a lo largo del día
- Hay que variar las 5 de los alimentos: asar, hervir, cocinar a la plancha o guisar es mejor que freír. También es bueno comer 6 como ensaladas, gazpacho y sopas frías.		5. formas de preparación 6. alimentos crudos
- La 7 es un ejemplo de alimentación saludable. Incluye aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur y frutos secos. Sus distintas combinaciones dan lugar a 8 de alto valor gastronómico y nutritivo. Y, además, ¡deliciosas!		7. dieta mediterránea 8. numerosas recetas
- La práctica de 9, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir las enfermedades y favorecer la salud. Debes acostumbrarte a realizar actividades físicas y a 10 evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.		9. ejercicio físico 10. reducir el ocio sedentario
- Comer es 11. La comida debe aportar las cantidades en 12 que el organismo necesita, pero también el bienestar que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en 13.		11. una necesidad y un placer 12. energía y nutrientes 13. buena compañía
- El abuso de la 14 nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de 15 alimentarios y a la obesidad infantil.		14. comida rápida 15. malos hábitos

- 2 Ahora, lee en voz alta estas palabras lo más rápido que puedas.

comida rápida

energía y nutrientes

malos hábitos

formas de preparación

nutrición saludable

alimentos crudos

comer de todo

buena compañía

ejercicio físico

mala práctica

numerosas recetas

una necesidad y un placer

dieta mediterránea

a lo largo del día

reducir el ocio sedentario

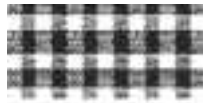
- 3 Vuelve a leer el texto de la actividad 1 con un cronómetro y anota cuánto tardas. Repítelo varias veces en voz alta y en voz baja, y compara el tiempo que tardas cada vez.



Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

Lee despacio el siguiente texto y las preguntas. Después, responde.

Cuando haya varias opciones, marca con una cruz **solo una** respuesta, la que te parezca más adecuada.



## ADITIVOS ALIMENTARIOS ¿SABES LO QUE COMES?

Fecha Lanzamiento: 06/07/2013

ALFREDO ARA, LOS LIBROS DEL OLIVO, 2013

# A

### DATOS DEL LIBRO

Nº de páginas: 304 págs.

Editorial: Los libros del olivo

Lengua: Castellano

ISBN: 9788494773369

1201 Libro de Diética  
y nutrición

Guardado por 1 persona

### RESUMEN DEL LIBRO

Cada vez son más los alimentos que consumimos a los que la industria alimentaria añade todo tipo de aditivos: colorantes, conservantes, edulcorantes, espesantes, saborizantes, antioxidantes. Sabemos que muchos de ellos son inocuos, pero otros tienen un carácter dudoso respecto a su toxicidad y otros son claramente peligrosos, y de ben ser evitados pues representan un riesgo para la salud. Los aditivos figuran en las etiquetas de los productos que los contienen aunque no siempre ocurre, pero bajo códigos que el ciudadano consumidor desconoce. Esta obra explica que sustancia está detrás de cada uno de estos códigos, así como lo que se necesita saber sobre estos aditivos y, sobre todo, nos informa de con cuales debemos ser precavidos y, lo más importante, los que debemos evitar. Un libro fundamental para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia en un tema tan básico en la sociedad actual como es el de tener la información necesaria sobre lo que contiene nuestra comida y así poder decidir sobre su consumo. En el libro hallara una guía para llevar en la cartera, en la que se indican aquellos códigos con las sustancias más peligrosas y que le será de gran ayuda cuando vaya a hacer la compra.

1 ¿Dónde crees que podríamos encontrar este texto? Marca la respuesta correcta.

- En un periódico porque es una noticia sobre un libro de alimentos que se acaba de publicar.
- En la parte trasera del libro para darnos más información sobre él.
- En un catálogo de la página web de una tienda, para dar información de los libros que vende.
- En un libro de alimentos y recetas de cocina.

2 En el texto se informa del mensaje que el libro trasmite. ¿Cuál de estos crees que es? Rodea la respuesta correcta.

- Se trata de un libro muy útil para conocer con mayor exactitud las sustancias que contienen los alimentos que comemos.
- Es un libro que nos ayuda a distinguir los distintos alimentos.
- Se trata de una guía para llevar en la cartera.

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

- 3 En la segunda línea del resumen del libro, encontramos la palabra aditivos. ¿Por cuál de las siguientes palabras crees que puede ser sustituida?

Incluidos.  Añadidos.  Sustancias.  Conservantes.

- 4 Escribe los ejemplos que ofrece el texto sobre los distintos tipos de aditivos que podemos encontrar en nuestra comida.

Colorantes, conservantes, edulcorantes, espesantes, saborizantes y antioxidantes.

- 5 En el texto puedes leer “pero otros tienen un carácter dudoso respecto a su toxicidad...”. ¿Qué quiere decir en el texto un carácter dudoso?

Que aún no se conocen con exactitud sus efectos.  
 Que no son nada tóxicos.  
 Que son altamente peligrosos.

- 6 Sitúa en la siguiente imagen el lugar en el que se encuentra el nombre del autor, los datos del libro, el resumen del libro, el título y la foto de la cubierta.

Foto de la cubierta	<p>título</p> <p>Fecha Lanzamiento: 06/07/2013</p> <p>nombre del autor</p> <p>datos del libro</p> <p>Nº de páginas: 304 págs.          Editorial: Los libros del olivo          Lengua: Castellano          ISBN: 9788494773369          1201 Libro de Diética y nutrición          Guardado por 1 persona</p>	<p>resumen del libro</p> <p>Cada vez son más los alimentos que consumimos a los que la industria alimentaria añade todo tipo de aditivos: colorantes, conservantes, edulcorantes, espesantes, saborizantes, antioxidantes. Sabemos que muchos de ellos son inocuos, pero otros tienen un carácter dudoso respecto a su toxicidad y otros son claramente peligrosos, y de ben ser evitados pues representan un riesgo para la salud. Los aditivos figuran en las etiquetas de los productos que los contienen aunque no siempre ocurre, pero bajo códigos que el ciudadano consumidor desconoce. Esta obra explica que sustancia está detrás de cada uno de estos códigos, así como lo que se necesita saber sobre estos aditivos y, sobre todo, nos informa de con cuales debemos ser precavidos y, lo más importante, los que debemos evitar. Un libro fundamental para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia en un tema tan básico en la sociedad actual como es el de tener la información necesaria sobre lo que contiene nuestra comida y así poder decidir sobre su consumo. En el libro hallara una guía para llevar en la cartera, en la que se indican aquellos códigos con las sustancias más peligrosas y que le será de gran ayuda cuando vaya a hacer la compra.</p>
---------------------	--	--

- 7 Si existen sustancias añadidas a los alimentos que pueden resultar peligrosas, ¿Para qué crees que sirve este libro y su guía?

Para que cuando vayamos a hacer la compra, sepamos qué alimentos elegir.  
 Para conocer las últimas investigaciones sobre malos alimentos.  
 Para saber cuáles son los teléfonos y páginas webs a las que acudir cuando tengamos dudas sobre los alimentos que vamos a comer.



Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

Lee despacio el siguiente texto y las preguntas. Después, responde.

Cuando haya varias opciones, marca con una cruz **solo una** respuesta, la que te parezca más adecuada.



CURSO TALLER

# ALIMENTACION SANA Y SALUDABLE

By INSPIRAFOOD

*Aprende a cuidar tu cuerpo y a alimentarte de forma correcta  
Cómo llevar un estilo de vida equilibrado para sentirte mejor y más ligero*





**TEMARIO:**

**Bienvenida**  
Zumo de Pepino, naranja, zanahoria y apio.

**Entrantes**  
Rollitos fusión de papel de arroz con toque mexicano y salsa de soja.

**Principales**  
Nidos Vegetales con salsa de tomate casera y huevo de codorniz.  
Tímbal de Quinoa multicolor y solomillo de pollo al curry

**Despedida**  
Copita de lima limón

Grupo reducido de 10 alumnos.  
Incluye cena al final de la clase con degustación de lo preparado, vinos y refrescos.



[www.ananacatering.com](http://www.ananacatering.com)

**CALLI BRATISLAVA & EUROPOLIS, LAS ROZAS (MADRID)**

El objetivo del curso es que logres aprender a llevar una alimentación sana y saludable de la mano de Sofia Navarro (@mitocilla) de INSPIRA FOOD. Consigue un estilo de vida equilibrado cocinando una serie de recetas y aplicando a tu día a día una serie de hábitos que te ayudarán a sentirte mejor, menos pesado y más ligero.



**SOFIA NAVARRO**

Escribo la sección de Inspira Food en el Blog INSPIRA.FIT de Women's Health. No soy nutricionista ni cocinera profesional. Una vez fui partidaria de reducir el azúcar blanca y la sal refinada de mi vida. Intento evitar productos con muchas conservantes, colorantes o demás añadidos.

Duración aproximada del curso: 3 horas

**Fecha: 08 de mayo / Precio: 35€**

**INICIO: 19:00 Horas**

Reserva tu plaza llamando al 91.786.46.46 a través del mail [escuela@ananacatering.com](mailto:escuela@ananacatering.com) o reservando en **TICKETEA**

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

**1** ¿Qué has leído?

- Un artículo de un blog de internet sobre un curso de cocina.
- El cartel informativo de un curso sobre cocina sana y saludable.
- Un artículo de periódico sobre platos de cocina sana.
- Un artículo de una revista de cocina con consejos sobre qué comer.

**2** ¿Cuál es la finalidad de este texto?

- Dar a conocer los tipos de platos de cocina sana que existen.
- Descubrir cuáles son los platos que puede enseñarte a cocinar Sofía Navarro.
- Informar sobre un curso de alimentación y cocina sana.
- Darnos consejos básicos sobre alimentación sana.

**3** Sitúa en la imagen de la derecha el lugar en el que se encuentra el título del curso, el temario, la información sobre Sofía Navarro, y fechas y precios.

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

**4** Localiza y escribe el objetivo del curso.

Que logres aprender a llevar una alimentación sana y saludable de la mano de Sofía Navarro.

**5** ¿Qué quiere decir “de la mano de Sofía Navarro”?

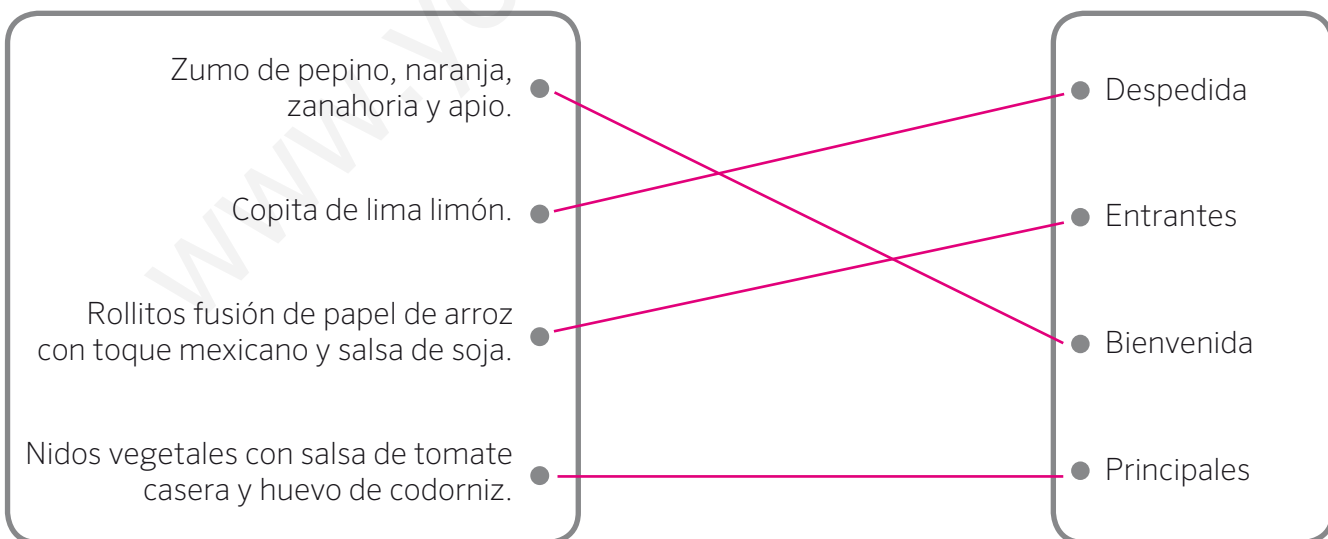
- Que ella es la que imparte el curso.
- Que ella te lleva de la mano al curso.
- Que ella tiene buena mano para la cocina.

**6** ¿Qué es Inspira Food y qué es INSPIRA FIT de Women’s Health?

- El primero es una revista y el segundo una sección de la revista.
- El primero es una sección y el segundo un blog al que pertenece esa sección.
- El primero es un artículo de periódico y el segundo el periódico al pertenece.

**7** Escribe las formas en las que puedes reservar tu plaza en el curso.

**8** Relaciona con flechas los siguientes platos con las partes del temario con las que se corresponden.



**9** En : “incluye cena al final de la clase con degustación de lo preparado, vinos y refrescos”. ¿Por qué palabra podrías sustituir la que está en subrayada?

- Muestra
- Cata
- Repaso