

PROPÓSITO:

Que el niño obtenga ideas generales de un texto y distinguir en el las ideas principales y secundarias.

MOTIVACIÓN:

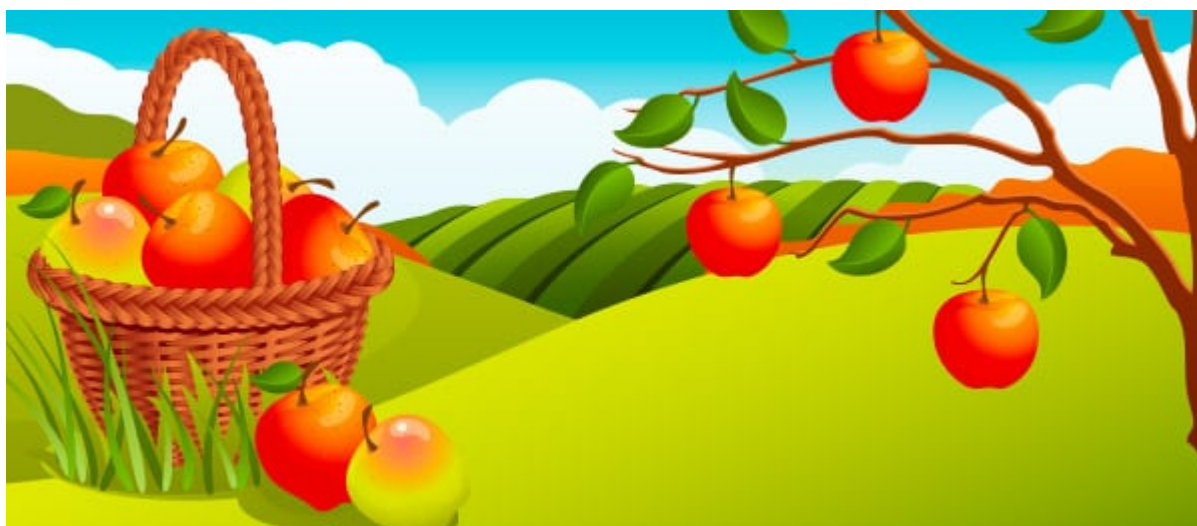
Vamos a leer y aprender

EXPLICACIÓN:

EJERCICIOS:

Beneficios de la fruta

Beneficios de la fruta



Cuando utilizamos la palabra fruta nos estamos refiriendo al conjunto de frutos comestibles que se obtienen de determinadas plantas, ya sean silvestres o cultivadas por el hombre.

Como la fruta suele ser dulce y sabrosa lo más habitual es consumirla en crudo a la hora del postre o como tentempié entre las comidas principales del día. Pero además, resulta ideal como ingrediente en multitud de recetas: mermeladas, tartas, ensaladas, yogures, etc.

¡Existen tantas variedades de fruta en el mundo que es casi imposible probarlas todas! Cada una tiene un color, un tamaño y un sabor peculiar que la hacen muy diferente a las demás.

La fruta procede de distintos tipos de plantas:

- La mayoría son frutos de plantas leñosas, es decir, de árboles frutales que tienen tallos macizos con la consistencia de la madera (troncos y ramas). Ejemplos de ello son la manzana, la naranja o la pera.
- Otras como la frambuesa, la mora o el arándano, provienen de plantas llamadas semileñosas porque sus tallos tienen una consistencia intermedia, entre leñosa y herbácea. Nos referimos a los arbustos frutales.
- El melón, la fresa o la sandía son frutos de plantas herbáceas que no tienen tallos leñosos ni semileñosos, sino blandos y flexibles.

Existen más formas de clasificar la fruta atendiendo a otras particularidades: según sea la semilla de su interior (hueso, pepita o grano), por características comunes (frutas cítricas, tropicales, del

bosque...), por su grado de acidez o dulzor, etc.

La fruta se obtiene directamente de la naturaleza y es indispensable para una correcta alimentación. Además de que está buenísima tiene muchas propiedades beneficiosas para la salud ¿Quieres conocer algunas?

- Aporta vitaminas y minerales fundamentales para que nuestro cuerpo y nuestro cerebro funcionen correctamente.
- Ayuda a prevenir enfermedades, mejora el aspecto de nuestra piel, previene la obesidad y nos mantiene jóvenes, ágiles y fuertes más tiempo.
- Contiene mucha agua, importante para eliminar toxinas y limpiar el organismo.
- Es rica en fibra, un componente vegetal que mantiene nuestro colon en buen estado y evita el molesto estreñimiento.

Los expertos en salud y nutrición insisten en que debemos comer al menos cinco raciones de fruta y verdura al día. Si ya lo haces te damos la enhorabuena porque estás contribuyendo a que tu alimentación sea más sana y equilibrada. Si por el contrario eres de los que no quieren ver frutas y vegetales ni en pintura, vuelve a leer las líneas anteriores. Acabarás convenciéndote de que son realmente saludables y seguro que a base de probar y probar, pasado un tiempo te encantarán ¡No pierdes nada por intentarlo!

De acuerdo a la lectura responda

1. Explique 5 beneficios de las frutas
2. cual es tu fruta favorita y por que

3. Grafique las frutas que encontramos en la region _____

EVALUACIÓN:

1. leer la lectura
2. desarrollar las preguntas

BIBLIOGRAFÍA: