

COMPRENSIÓN LECTORA - 12

La obesidad

José Antonio Camacho Espinosa



BUSCA LAS PALABRAS INTRUSAS

Obesidad y sobrepeso

- **Ejercicio físico diario**
- **Dieta equilibrada**
- **Bollería industrial**
- **Playstation**
- **Cinco comidas al día**
- **Comidas preparadas en casa**

RELACIONA LAS PALABRAS

Obesidad

Salud

Frutas y verduras

Grasas abundantes

Comidas industriales

Dieta variada

Deporte todos los días

Cinco comidas al día

Mucho juego de ordenador

Juegos al aire libre

Bollería industrial

BUSCA LA PALABRA INTRUSA

Espinacas

Tomates

Plátanos

Huevos

Zanahorias

Naranjas

Acelgas

Brócoli

BUSCA LA PALABRA INTRUSA

Filete de ternera

Merluza

Chorizo

Chuleta de cerdo

Solomillo

Sardina

Huevo

Bacalao

BUSCA LA PALABRA INTRUSA

Pan

Magdalenas

Patatas

Macarrones

Queso

Arroz

Rosquillas

Cereales

RELACIONA LAS PALABRAS

Un niño debe comer, cada 100 gr. :

- **55 de ...**
- **25 de ..**
- **20 de ...**

- Hidratos de carbono (legumbres, pasta, pan, arroz...)
- Grasas (aceite, leche, yogures, queso...)
- Proteínas (pescado, carne, huevos...)

RESPONDE - 1

1. ¿Cuántas comidas debes hacer cada día?
2. En España, ¿hay más niños enfermos por obesidad o por falta de alimentos?
3. ¿Quién debe tomar una alimentación más rica en calorías: un médico o un albañil? ¿Por qué?
4. ¿Es correcto que un niño coma mucho y haga mucho ejercicio? ¿Por qué?

RESPONDE - 1

5. En los últimos años, en España, ¿ha aumentado o ha disminuido el número de niños obesos?
6. ¿Por qué un niño no debe tener sobrepeso?
7. Si un niño es obeso, ¿es probable que de mayor también lo sea?

RESPONDE - 2

8. ¿Por qué crees que hay cada vez más niños obesos?
9. ¿Influye solo la dieta en la obesidad o hay otras causas? ¿Cuál es la más importante?
10. ¿Quién es más probable que tenga sobrepeso: un niño que haga mucho deporte o uno que juegue mucho con la consola?

RESPONDE - 2

11. ¿Cuántas comidas conviene hacer cada día?
12. Sobre todo, ¿dónde aprenden los niños a comer bien, en casa o en el colegio?
13. La crisis de los últimos años, ¿ha hecho que haya más niños poco nutridos o más niños con sobrepeso? ¿Por qué?
14. La publicidad, ¿nos ayuda a alimentarnos mejor o peor?