

Lee el texto y luego realiza las actividades

Comer bien para vivir mejor

La comida es muy importante para la salud. Es bueno comer frutas, verduras y beber mucha agua todos los días. No es saludable comer mucha comida rápida o beber refrescos en exceso.

En muchos países las personas comen tres comidas al día: desayuno, almuerzo y cena. Comer bien ayuda a tener energía y sentirse mejor. El almuerzo suele ser la comida más grande del día. Se puede comer carne, pescado, pollo, arroz, ensalada o verduras. Es importante probar diferentes alimentos.

Cuando comemos de forma saludable, nuestro cuerpo funciona mejor. También es importante comer despacio y disfrutar de la comida con familia o amigos. Esto hace que las comidas sean más agradables.

Lee las siguientes oraciones y elige Verdadero (V) o Falso (F)

- | | | |
|---|-----|-----|
| 1. Los perros viven solo en la naturaleza. | (V) | (F) |
| 2. Hay perros de diferentes tamaños. | (V) | (F) |
| 3. Los perros necesitan de agua y comida. | (V) | (F) |
| 4. A los perros no les gusta jugar. | (V) | (F) |
| 5. Muchas familias tienen perros como mascotas. | (V) | (F) |

Responde brevemente usando la información del texto

1. ¿Qué es bueno comer? _____
2. ¿Qué no es saludable comer mucho? _____
3. ¿Qué podemos comer durante el almuerzo? _____
4. ¿Qué bebidas no son buenas para la salud? _____
5. ¿Debemos comer rápido o despacio? _____

