

KOKORO
KIDS

COMPRENSIÓN LECTORA: La pirámide alimenticia



LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

WOLFIE VIVÍA EN UN PUEBLO MUY BONITO LLAMADO KOKOROLAND. UN DÍA, SU AMIGO ALAN LE HABLÓ SOBRE LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA, Y WOLFIE, LLENO DE CURIOSIDAD, DECIDIÓ EXPLORARLA. COGIÓ SU MOCHILA Y SE FUE EN SU BÚSQUEDA. DESPUÉS DE UN BUEN RATO CAMINANDO, ENCONTRÓ UNA GRAN PIRÁMIDE COLORIDA. EN LA ENTRADA, UN SABIO BÚHO LLAMADO DOCTOR NUTRIENTE LE DIO LA BIENVENIDA



-¡HOLA WOLFIE SOY EL GUARDIÁN DE LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA. AQUÍ APRENDERÁS A COMER DE MANERA SALUDABLE.

WOLFIE ENTRÓ AL PRIMER NIVEL, LLENO DE FRUTAS Y VERDURAS.

-ESTE ES EL GRUPO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS- EXPLICÓ DOCTOR NUTRIENTE-. DEBES COMER MUCHAS PORQUE TE DAN VITAMINAS Y FIBRA.



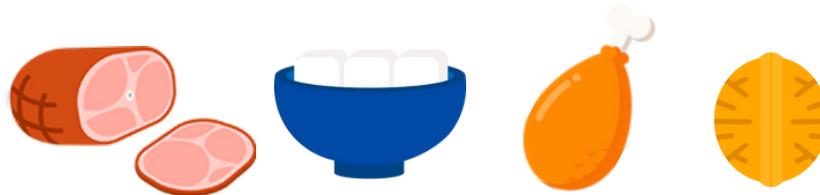
WOLFIE PROBÓ UNA JUGOSA MANZANA Y LUEGO SUBIERON AL SEGUNDO NIVEL, DONDE HABÍA PANES, ARROZ Y PASTA.

-ESTE ES EL GRUPO DE LOS GRANOS -DIJO EL BÚHO- TE DAN ENERGÍA. LOS GRANOS INTEGRALES SON LOS MEJORES.



DESPUÉS DE COMER UN POCO DE PAN INTEGRAL, SUBIERON AL TERCER NIVEL Y ENCONTRARON CARNE, PESCADO Y NUECES.

-ESTE ES EL GRUPO DE LAS PROTEÍNAS -CONTINUÓ- AYUDAN A TUS MÚSCULOS A CRECER FUERTES.



WOLFIE PROBÓ UN POCO DE POLLO Y TOFU ANTES DE SUBIR AL CUARTO NIVEL, DONDE VIERON LECHE, YOGUR Y QUESO.

-ESTE ES EL GRUPO DE LOS LÁCTEOS -DIJO DOCTOR NUTRIENTE- TE DAN CALCIO PARA TUS HUESOS Y DIENTES.



WOLFIE COMIÓ UN POCO DE YOGUR ANTES DE LLEGAR AL ÚLTIMO NIVEL, DONDE HABÍA ACEITES Y GRASAS SALUDABLES.

-ESTE ES EL GRUPO DE LOS ACEITES -EXPLICÓ EL BÚHO- NECESITAS UN POCO PARA ESTAR SANO, PERO NO DEMASIADO.



FINALMENTE, DOCTOR NUTRIENTE LE RECORDÓ:

-COME DE TODO CON MODERACIÓN Y HAZ EJERCICIO TODOS LOS DÍAS PARA TENER UNA VIDA SANA.

WOLFIE AGRADECIÓ AL SABIO BÚHO Y VOLVIÓ A CASA, LISTO PARA COMPARTIR LO QUE APRENDIÓ.

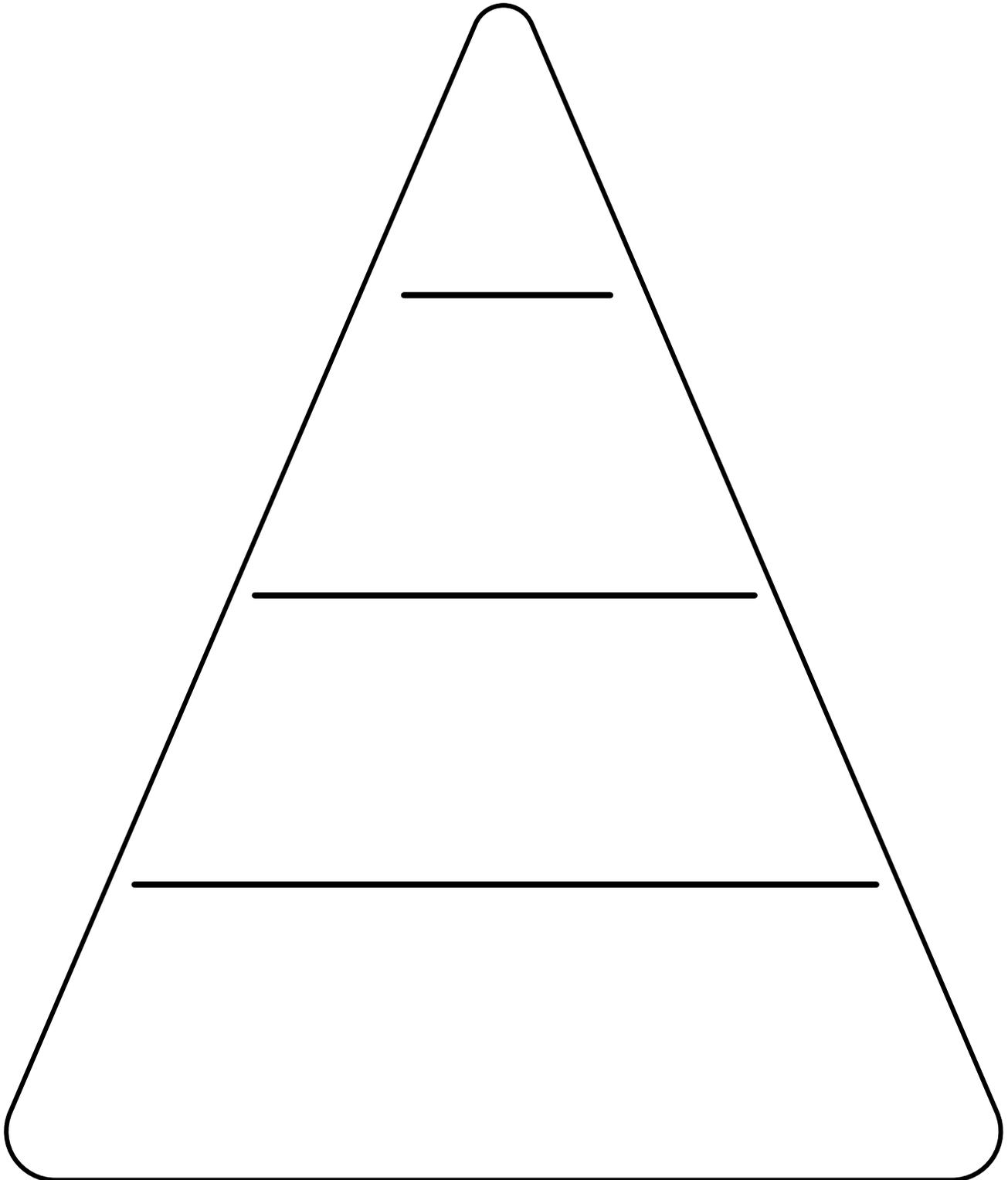
DESDE ENTONCES, WOLFIE Y SU FAMILIA SIGUIERON LOS CONSEJOS DE LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA Y VIVIERON SANOS Y FELICES.

Y ASÍ, EN KOKOROLAND, WOLFIE AYUDÓ A SUS AMIGOS A COMER MEJOR Y VIVIR FELICES.

FIN.

ACTIVIDAD 1. CREA TU PIRÁMIDE ALIMENTACIA

EN LA SIGUIENTE PÁGINA ENCONTRARÁS RECORTABLES QUE PUEDES ENGANCHAR EN TU PIRÁMIDE ALIMENTARIA, HAZLA A TU GUSTO Y SIENDO SINCERO. ¡DÉJALA EN ALGÚN SITIO A LA VISTA PARA ACORDARTE DE LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE!



ACTIVIDAD 1. CREA TU PIRÁMIDE ALIMENTICIA

(RECORTABLES PARA LA PÁGINA ANTERIOR)

