

A nadie le gusta ir al médico, pero cuando estamos enfermos vamos inmediatamente a visitarlo: queremos que nos devuelva la salud en un minuto para poder seguir con nuestra vida normal. Cuando vamos al médico, a veces nos sentimos como niños que quieren la ayuda de sus papás.

1. Estornudo mucho.
Creo que tengo **2. una**
alergia.

Tengo **4. fiebre** de 38°
(**5. grados centígrados**).
Creo que tengo **6. gripe**.

Me
duele
7. el
oído.



3. Estoy resfriada.

Carlitos, te duele **8. el**
pecho, ¿no? Y tienes
9. una tos muy **10.**
fuerte. ¡Pobrecito!



inglés

1. to sneeze
2. allergy
3. to have a cold
4. fever
5. centigrade degree
6. flu
7. ear
8. chest
9. cough
10. strong

español

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Los siguientes **11. alimentos** son **12. nutritivos** y por eso son importantes para tu **13. alimentación**.

los huevos y la leche

La leche tiene **14. calcio** y ayuda a tener huesos fuertes. Los huevos tienen muchas **15. proteínas** y **16. aunque** son muy buen alimento, no debes comer demasiados.



las espinacas¹

Las espinacas **17. contiene** un alto **18. nivel** de **19. hierro**.

el cereal y el pan

El cereal y algunas clases de pan tienen mucha **20. fibra**. Los dos alimentos tienen **21. carbohidratos**.



las piñas y las naranjas

Tienen muchas **22. vitaminas**. Es bueno comer de todas las frutas con frecuencia.



Los cacahuates

Tienen mucha grasa, carbohidratos y proteínas, por lo que dan **23. energía**, pero no debes comer muchos.

24. jarabe

25. aspirina



26. el antibiótico

inglés

- 11. food _____
- 12. nutritious _____
- 13. nutrition _____
- 14. calcium _____
- 15. protein _____
- 16. despite, even when _____
- 17. to contain _____
- 18. level _____
- 19. iron _____
- 20. fiber _____
- 21. carbohydrates _____
- 22. vitamins _____
- 23. energy _____
- 24. syrup _____
- 25. asprin _____
- 26. antibiotics _____

español

- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____

Capítulo 3, A Primera Vista 1

¡Ay! Doctor, me duele el estómago. Anoche comí cuatro bolsas de papas fritas y dos hamburguesas.

27. Tome esta medicina, pero no la tome con el estómago 28. vacío. Y por favor, 29. evite comer 30. comida basura.



- inglés
- 27. to take _____
 - 28. empty _____
 - 29. to avoid _____
 - 30. junk food _____

- español
- 27. _____
 - 28. _____
 - 29. _____
 - 30. _____

Actividad 1 ¿Quién está enfermo(a)?
Escucha las siguientes frases y escribe C (cierto) o F (falso).

- _____ 1.
- _____ 2.
- _____ 3.
- _____ 4.
- _____ 5.
- _____ 6.

Actividad 3 ¿Comprendiste?

- 1. ¿Por qué debemos leer la etiqueta antes de comprar un alimento?

- 2. ¿Qué significa una “dieta equilibrada”?

- 3. ¿Cuándo debemos comer? ¿Por qué?

- 4. ¿Cuál de estos consejos te parece más difícil de seguir?

¿Por qué?

- 5. Según la información de la etiqueta, ¿cuántas calorías tiene una ración de arroz con frijoles negros?

- 6. ¿Cuántos gramos de proteínas tiene una ración?

La alimentación de los jóvenes

ARROZ CON FRIJOLAS NEGROS

Datos de Nutrición
 Tamaño por Ración 1/4 Taza (45g)
 Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	160	Cal. Grasa	0
Grasa Total	0g	0%	
Grasa Sat.	0g	0%	
Colesterol	0mg	0%	
Sodio	445mg	19%	
Carb. Total	34g	11%	
Fibra Dietética	3g	10%	
Azúcares	1g		
Proteínas	5g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	6%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Sat.	Menos de	20g	25g
Cholesterol	Menos de	300mg	300mg

A veces no es tan fácil saber qué alimentos tienen mucho azúcar o demasiada grasa. Lee las etiquetas (*labels*) de la comida que compras para saber si la debes **31. incluir** en tu **32. dieta**.

¿Por qué es importante una alimentación saludable?



Una alimentación **33. saludable** es la mejor **34. manera** de:

- Tener energía todo el día y estar bien para hacer deporte y otras actividades.
- Recibir las vitaminas y el hierro que necesitas.
- Alcanzar tu **35. estatura apropiada** si no eres adulto.
- Mantener el mejor **36. peso** para tu **37. edad** y tu estatura.
- Evitar **38. hábitos alimenticios** malos.

¿Qué significa una alimentación saludable?

- Comer comidas a horarios regulares y evitar muchas **39. meriendas**.
- Mantener una dieta **40. equilibrada**, es decir, comer de todos los grupos de alimentos todos los días.
- No **41. saltar** comidas y evitar la comida basura.
- Comer cuando tienes hambre y parar cuando te sientes **42. lleno(a)**.

inglés

31. to include _____
32. diet _____
33. healthy _____
34. way _____
35. appropriate height _____
36. weight _____
37. age _____
38. eating habit _____
39. snack _____
40. balanced _____
41. to skip _____
42. full _____

español

31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____
41. _____
42. _____

