

IED ANTONIO NARIÑO JORNADA NOCTURNA
GUIA DE TRABAJO LECTURA CICLO 3
PROFESORA: MIREYA ORTIZ

NOMBRE: _____ CURSO 301-302-303 Guía #10

Los Alimentos

Existen en la Tierra centenares de millones de personas que jamás han saboreado un trozo de pan y que, en cambio, no sabrían vivir sin su diaria ración de arroz. Son los pueblos del Extremo Oriente, de la India, de la China, del Japón y del archipiélago indonesio. En las regiones húmedas tropicales, se obtienen dos cosechas anuales de arroz, circunstancia providencial dado que este cereal constituye el alimento principal de la mitad, al menos, de la población mundial. En China, se cultiva desde hace más de 4 000 años, mientras que en Europa lo introdujeron los árabes. Los granos de arroz se desarrollan a partir de las flores y están envueltos en una cáscara constituida por unas láminas que se eliminan mediante la monda. Los pequeños granos de arroz son muy ricos en almidón, pero las sales minerales y las vitaminas, sustancias igualmente indispensables para la alimentación, se encuentran en la cáscara exterior y se pierden con la monda. De ahí que las poblaciones que se alimentan exclusivamente de arroz, como ocurre en muchas regiones asiáticas, sufran graves enfermedades debidas a la carencia de vitaminas. Al arroz hervido, la cocina china le añade trozos de carne de cerdo, pollo, carnero y pescado, todo ello condimentado con salsa de soj  y jugos picantes; la cocina india, un polvo que se obtiene mezclando distintas especias (curry) y carne de pollo o cordero; y la japonesa, simplemente pescado frito o crudo (sushi) y también verduras.

Actividades

Responde:

1.  Qu  pueblos no saben vivir sin su diaria ración de arroz?
2.  D nde se obtienen dos cosechas anuales de arroz?
3.  Desde cuándo se cultiva el arroz en China?

4. ¿Quiénes introdujeron el arroz en Europa?

5. Completa, de acuerdo a la lectura coloca la palabra que corresponde en cada espacio. 1. Los granos de _____ se desarrollan a partir de las _____.

2. Están envueltos en una _____ constituida por unas _____ que se eliminan mediante la _____.

3. Los pequeños granos de _____ son muy ricos en _____.

4. Las _____ y las _____ se encuentran en la cáscara _____ y se pierden con la _____.

5. Muchas regiones _____ sufren graves _____ debido a la carencia de _____.

6. Busca en la sopa de letras las palabras indicadas.

Sopa de letras de Autocuidado "También cuido de Mi"

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | Á | B | I | T | O | S | Q | D | E | C | E | E |
| A | E | A | O | R | I | B | A | T | C | C | L | E |
| A | L | S | A | L | U | D | R | D | O | S | D | R |
| E | B | I | Y | S | I | E | U | E | M | C | U | M |
| R | I | C | M | C | R | T | E | J | U | C | C | R |
| R | E | Ó | I | E | I | E | I | E | N | O | E | O |
| A | N | L | U | T | N | A | U | R | I | R | T | T |
| L | E | Q | C | D | Ó | T | S | C | C | D | E | R |
| F | S | A | M | O | R | L | A | I | A | E | D | J |
| U | T | L | C | E | A | T | A | C | C | N | I | O |
| L | A | N | N | E | I | D | N | I | I | D | D | B |
| D | R | C | U | I | D | A | D | O | Ó | Ó | E | O |
| D | E | S | C | A | N | S | O | A | N | M | N | N |

Palabras a encontrar:

DESCANSO
FELICIDAD
EJERCICIO
ORDEN
ACTITUD

QUERERTE
HÁBITOS
CUIDADO
AMOR

SALUD
BIENESTAR
COMUNICACIÓN
ALIMENTACIÓN