


# ¡A comer!

## LA COMIDA



### la carne



un bistec  
el jamón  
el pollo

una chuleta  
una salchicha

### la fruta



las fresas  
las frambuesas  
las cerezas  
las uvas  
las ciruelas  
un albaricoque  
un kiwi  
un melocotón

una pera  
una manzana  
un melón  
una naranja  
un limón  
un plátano


### el pescado

fresco  
ahumado



### los productos lácteos

un yogur  
la leche  
el queso



### la verdura



la coliflor  
la lechuga  
los tomates  
la berenjena  
el calabacín  
los pimientos

las espinacas  
las zanahorias  
las judías verdes  
las endibias

### la bebida

el agua  
los zumos  
el vino



### los cereales las féculas

el pan  
la pasta  
el arroz

las patatas  
los cereales



# ¡Despierta, desayuna!

**POR LA MAÑANA, ¡UN BUEN DESAYUNO!**  
Procura desayunar todas las mañanas con tus hijos. Rendirán mejor durante el día y les ayudarás a prevenir la obesidad. Un buen desayuno debe incluir un lácteo (leche, yogur, queso), un cereal (pan, galletas...), un poco de aceite, mermelada o miel, frutas o zumo y, en ocasiones, jamón o fiambre.

**¡HAZ QUE SE MUEVAN!**  
Fomenta en ellos la actividad física dentro de sus hábitos como un juego más y participa con ellos en actividades al aire libre.

**CON UN BUEN DESAYUNO ¡DA EL PRIMER PASO PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE TUS HIJOS!**

**Prevenición de la obesidad infantil**

naos  
¡Cada paso cuenta!

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

www.msc.es

1 – Completa con el vocabulario de los alimentos en el cartel y apréndelo

2 - Vocabulario: Busca la traducción de las palabras y apréndelas (<https://www.wordreference.com/fres/espagnol>)

Un cartel:

Un despertador:

Despertarse (e->ie):

Un eslogan = un lema:

Un logotipo:

Un texto informativo:

2 - Contesta las preguntas:

**Presentación:**

¿De qué tipo de documento se trata? .....

¿De qué se compone el documento? .....

¿Quién creó el documento? .....

¿Cuál es el eslogan de la publicidad? .....

**La foto:**

¿Qué representa la foto? ¿Por qué?.....

¿Qué alimentos vemos en la foto? .....

.....

**El texto informativo:**

**POR LA MAÑANA, ¡UN BUEN DESAYUNO!**  
Procura desayunar todas las mañanas con tus hijos. Rendirán mejor durante el día y les ayudarás a prevenir la obesidad. Un buen desayuno debe incluir un lácteo (leche, yogur, queso), un cereal (pan, galletas...), un poco de aceite, mermelada o miel, frutas o zumo y, en ocasiones, jamón o fiambre.

**¡HAZ QUE SE MUEVAN!**  
Fomenta en ellos la actividad física dentro de sus hábitos como un juego más y participa con ellos en actividades al aire libre.

**CON UN BUEN DESAYUNO ¡DA EL PRIMER PASO PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE TUS HIJOS!**

**Prevención de la obesidad infantil**

naos  
¡Como sabes a maravilla!

GOBIERNO DE ESPAÑA  
Ministerio de Sanidad y Consumo

Agencia Española de Seguridad Alimentaria

www.msc.es

¿A quién se dirige (s'adrese) el texto? Cita un elemento que lo muestra (primer párrafo)

.....

¿Cuál es el primer consejo que da el texto? .....

¿Qué tipos de alimentos aconseja comer? .....

¿Cuál es el segundo consejo que da el texto? .....

¿Te parece importante? Explica por qué .....

.....

**¿Y tú?**

¿Desayunas todos los días? .....

¿Qué desayunas? .....