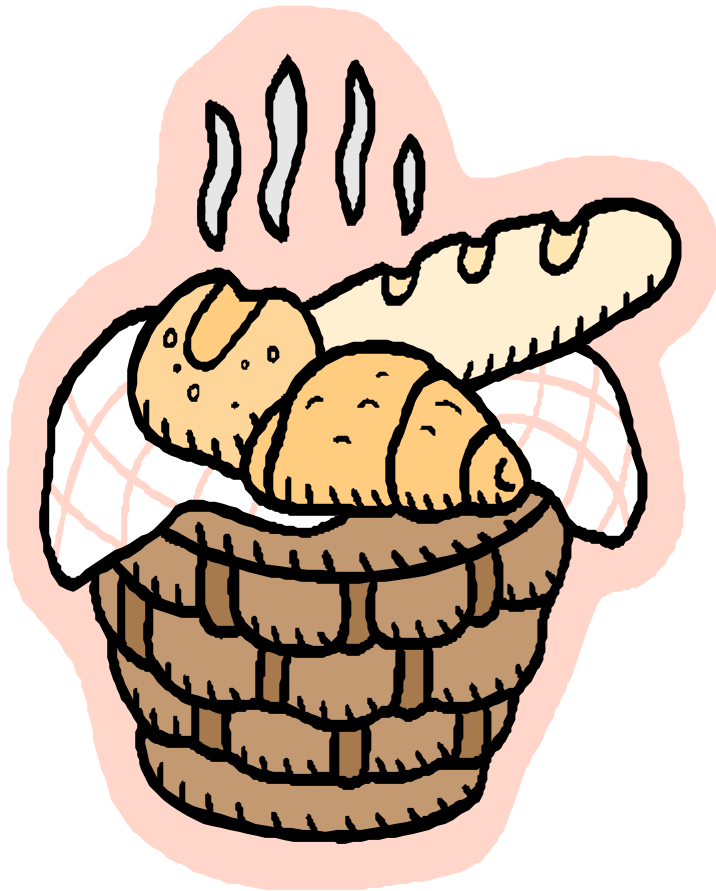


## Unidad 4

# COMER PARA ESTAR SANO



## UNIDAD 4. COMER PARA ESTAR SANO

### ... EN EL RESTAURANTE







### 1. Preguntas.

- a) ¿A dónde van Hanna y Javier a comer?
- b) ¿Qué le piden al camarero?
- c) ¿Qué pide Javier al camarero?
- d) ¿Qué pide Hanna al camarero?
- e) ¿Qué prefiere Hanna?
- f) ¿Qué les recomienda el camarero?
- g) ¿Qué toman de primero?
- h) ¿Qué toman de segundo?
- i) ¿Qué toman de postre?
- j) ¿Qué piden para beber?
- k) ¿Cómo es la comida de los restaurantes de tu país?
- l) ¿Qué comida te gusta más a ti?
- m) ¿Qué te gustaría pedir en un restaurante?

## APRENDE

Verbos en –er  
Presente de indicativo

| <b>Aprender<br/>Beber</b> | <b>APRENDER</b>               | <b>LEER</b>   |
|---------------------------|-------------------------------|---------------|
| Comprender                | <b>Yo aprendo</b>             | <b>Leo</b>    |
| Correr                    | <b>Tu aprendes</b>            | <b>Lees</b>   |
| Esconder                  | <b>El/Ella aprende</b>        | <b>Lee</b>    |
| Comer                     | <b>Nosotros/as aprendemos</b> | <b>Leemos</b> |
| Leer                      | <b>Vosotros/as aprendéis</b>  | <b>Leéis</b>  |
| Ver                       | <b>Ellos/Ellas aprenden</b>   | <b>Leen</b>   |
| Vender                    |                               |               |

### 2. Conjuga los verbos restantes:

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

### 3. Formula una pregunta

Ejemplo: Miguel bebe vino. ¿Qué bebe Miguel?

- a) Hanna aprende español. \_\_\_\_\_
- b) Los niños corren por la pista \_\_\_\_\_
- c) Javier bebe agua \_\_\_\_\_
- d) Fátima come un bocadillo \_\_\_\_\_
- e) Adela no comprende nada \_\_\_\_\_

**4. Busca los verbos acabados en –er ayudándote en las definiciones.**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | O | M | E | R | S | O | P | T | U |
| O | A | B | C | B | R | T | V | E | X |
| S | T | E | N | E | R | Z | B | M | R |
| E | O | I | U | B | R | S | V | E | T |
| R | Z | C | V | E | N | D | E | R | T |
| A | C | O | R | R | E | R | B | X | I |
| C | O | M | P | R | E | N | D | E | R |

- a) Tomar alimentos.
- b) Hacer una labor con una aguja.
- c) Tomar un líquido.
- d) Poseer algo.
- e) Sentir miedo por algo o por alguien.
- f) Cambiar o ceder algo propio a cambio de un precio convenido.
- g) Tener idea clara de algo, saber su significado.
- h) Andar rápidamente.

**5. Relaciona los verbos de la columna A con los sustantivos de la columna B**

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| A                 | B                |
| <b>Comer</b>      | <b>Zumo</b>      |
| <b>Beber</b>      | <b>Ropa</b>      |
| <b>Vender</b>     | <b>Lección</b>   |
| <b>Comprender</b> | <b>Pan</b>       |
| <b>Aprender</b>   | <b>Hambre</b>    |
| <b>Tener</b>      | <b>Fantasmas</b> |
| <b>Temer</b>      | <b>Español</b>   |

## 6. Construye frases con los verbos y sustantivos del ejercicio anterior según el ejemplo.

Ejemplo: Como pan todos los días

---

---

---

---

---

## 7. Ordena las letras y forma los verbos de la segunda conjugación.

ERBEB \_\_\_\_\_

VNEDRE \_\_\_\_\_

RRECRO \_\_\_\_\_

MOCPERDERN \_\_\_\_\_

## 8. Familias de palabras.

Coloca los alimentos que aparecen en la lista en el lugar que les corresponda:

*Plátano, almendra, lechuga, arroz, garbanzos, calamar, ajo, jamón, tomillo, acelga, leche, zumo, coliflor, zanahoria, macarrones, almejas, cordero, cerdo, melón, lenguado, uva, perejil, melocotón, pollo, conejo, nuez, espagueti, merluza, choto, perdiz.*

| VERDURAS | CARNES  | FRUTAS | PESCADOS Y MARISCOS | FIAMBRES     |
|----------|---------|--------|---------------------|--------------|
|          |         |        |                     |              |
|          | BEBIDAS | PASTAS | LEGUMBRES           | FRUTOS SECOS |
|          |         |        |                     |              |
|          |         |        |                     |              |

## 9. Ordena este menú.

Chuletas de cordero  
Melón  
Arroz  
Ensalada  
Flan  
Macarrones con salsa  
Lenguado a la plancha  
Cocido madrileño

Besugo a la sal  
Sopa  
Pescado frito  
Entremeses  
Natillas  
Souflé  
Pan de calatrava

|                  |       |
|------------------|-------|
| Casa Sevilla     |       |
| Menú             |       |
| Primero          | _____ |
|                  | _____ |
|                  | _____ |
|                  | _____ |
| Segundo          | _____ |
|                  | _____ |
|                  | _____ |
|                  | _____ |
| Postre           | _____ |
|                  | _____ |
|                  | _____ |
|                  | _____ |
|                  | _____ |
| Precio: 12 Euros |       |

## 10. Familias de palabras: alimentos. Indica si estas frases son verdadero o falso

|                               | Verdadero | Falso |
|-------------------------------|-----------|-------|
| 1. El pescado es una fiesta   |           |       |
| 2. La manzana es una fruta    |           |       |
| 3. El tomate es pescado       |           |       |
| 4. La lechuga es verdura      |           |       |
| 5. El pollo es verdura        |           |       |
| 6. La zanahoria es vegetal    |           |       |
| 7. El besugo es fruta         |           |       |
| 8. La piña es carne           |           |       |
| 9. El melón es fruta          |           |       |
| 10. El pepino es vegetal      |           |       |
| 11. El chicle es pescado      |           |       |
| 12. El pollo es una chuchería |           |       |
| 13. El tenedor es una fruta   |           |       |
| 14. La sardina es carne       |           |       |
| 15. La merluza es fruta       |           |       |

## 11. Relaciona cada columna

|         |              |
|---------|--------------|
| Agua    | una botella  |
| Leche   | una barra    |
| Pan     | un litro de  |
| Queso   | un trozo de  |
| Huevos  | una lata     |
| Anchoas | media docena |
| Tomates | un kilo      |

**12. Piensa en alimentos que tomes habitualmente y  
escríbelos en el recuadro:**

**Desayuno**

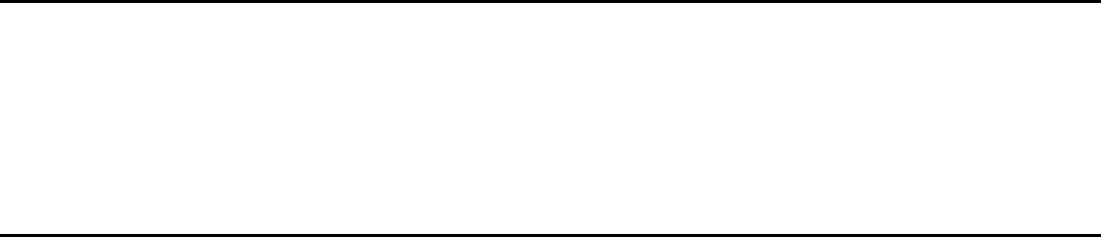
**Comida (Almuerzo)**

**Merienda**

**Cena**

### 13. Mis alimentos preferidos son ... Dibujo y escribo:

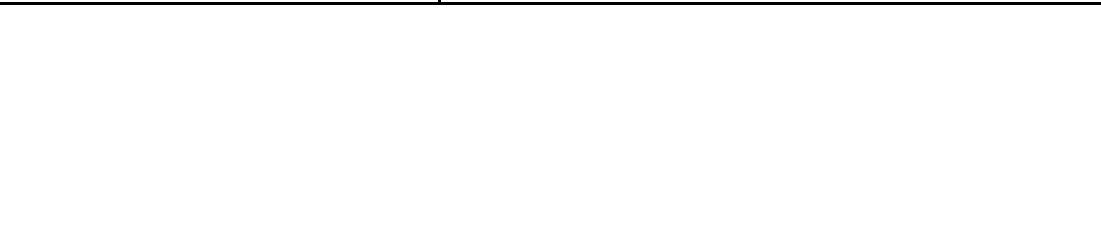
**De \_ \_ yuno**



1º primero

1º \_\_\_\_\_

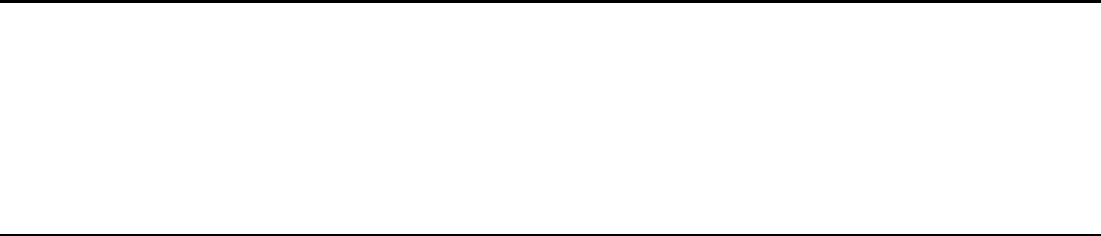
**Co \_ \_ da**



2º segundo

2º \_\_\_\_\_

**Meri \_ \_ \_ \_**



3º tercero

3º \_\_\_\_\_

**Ce \_ a**



4º cuarto

4º \_\_\_\_\_

## Texto. Preparamos una merienda

### “Hanna y Javier convencen al papá de Javier”

Aprovechando que la mamá de Javi ha ido de compras, Hanna y Javi han convencido a papá para hacer una macedonia de frutas. ¡Qué contentos están!.

Los ingredientes de la macedonia son:

- Melocotón
- Naranja
- Plátano
- Piña
- Azúcar
- Agua

### 14. Copia los ingredientes de la macedonia:

---

---

---

---

---

---

### 15. Buscamos ingredientes:

|           |         |         |
|-----------|---------|---------|
| Pelota    | Regla   | Bolso   |
| Jarrón    | Naranja | Piña    |
| Melocotón | Plátano | Cuchara |

*Ingredientes de la macedonia:*

| Sí son | No son |
|--------|--------|
| <hr/>  | <hr/>  |
| <hr/>  | <hr/>  |
| <hr/>  | <hr/>  |
| <hr/>  | <hr/>  |



## 17. Ahora escribe tú la lista de las cosas que necesitamos para la comida.

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

### APRENDE

|                    |                          |                 |
|--------------------|--------------------------|-----------------|
| <b>Poco</b>        | Tengo poca hambre.       |                 |
| <b>Mucho / Muy</b> | Es muy temprano.         | Hace mucho frío |
| <b>Tan</b>         | Es tan mayor como Ana.   |                 |
| <b>Bastante</b>    | Hay bastante comida.     |                 |
| <b>Cuanto</b>      | No compro más plátanos.  |                 |
| <b>Nada</b>        | No tengo nada que decir. |                 |

## 18. Completa las frases con “mucho” o “muy”

1. El tiempo es ..... bueno
2. En mi país hace ..... frío en invierno
3. Hoy hace una mañana .... desagradable
4. Quiero comer.....
5. La leche está ..... caliente

## 19. Completa con muy, mucho (a), (o), (as), (os) o poco (a), (o), (as), (os)

1. María trabaja.... horas al día.
2. Luis estudia..... días en la biblioteca.
3. Si comes ..... fruta y .... grasa, tendrás buena salud.
4. Me duele..... el estómago. He comido .....
5. La paella me gusta ....., me gustan más las migas.
6. Es una chica..... guapa.
7. La leche me gusta .....
8. Tengo ..... tomates maduros en la nevera.
9. No me gusta ..... el vino tinto.

## LEE:

Todas las mañanas, Javi y Hanna se levantan muy pronto, a las 7 de la mañana, para ir al instituto. Se lavan, se visten y desayunan. Javi toma dos tostadas de mantequilla y mermelada y un vaso de leche con cola-caó. Hanna un té y un bollo.

A las 8 llegan a clase. Y esperan a que sean las 12, ansiosos, porque es la hora del recreo y tienen mucha hambre. En el recreo los dos toman un bocadillo, el de Javi es de sobrasada y el de Hanna de queso.

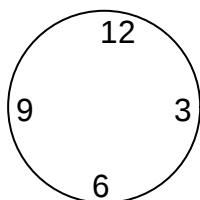
Cuando Javi llega a casa, le pregunta a su madre qué hay de comer. Su madre le dice que hay lentejas. "Qué bien"- contesta Javi porque le gustan mucho.

A Hanna lo que más le gusta es el cous-cous, pero también ha conocido otras comidas españolas y le encantan.

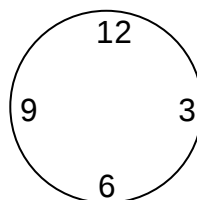
## 20. Contesta a las siguientes preguntas:

- a) ¿A qué hora te levantas? ¿Y en vacaciones?
- b) ¿Cuándo desayunas? ¿Qué desayunas?
- c) ¿A qué hora comes?
- d) ¿Qué comida te gusta más?
- e) ¿Qué haces después de comer? ¿Y en vacaciones?
- f) ¿Qué haces por la tarde?
- g) ¿Qué meriendas?
- h) ¿Cuándo cenas?
- i) ¿Qué haces después de cenar?
- j) ¿A qué hora te acuestas?
- k) ¿Cuánto tiempo ves la televisión?
- l) ¿Cuánto tiempo dedicas a estudiar?

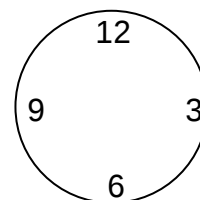
## APRENDE ¿Qué hora es?



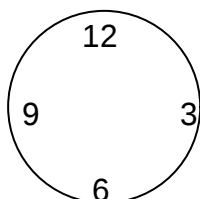
Las....en punto



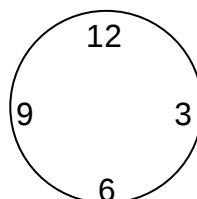
Las.....y.....



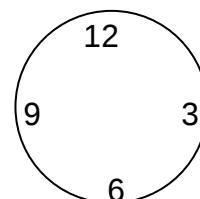
Las..... menos.....



Es la 1 en punto



Son las dos y media



Son las tres menos cuarto

## LEE:

Una hora tiene sesenta minutos y un minuto tiene sesenta segundos. Un día tiene veinticuatro horas. Las partes del día son: la mañana, la tarde y la noche. Una semana tiene siete días. Los días de la semana son: lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado y domingo. Un mes tiene cuatro semanas y un año tiene doce meses: enero, febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre. El año tiene cuatro estaciones y 365 días. Si un año tiene 366 días es un año bisiesto.

### **21. Con ayuda de tu profesor, relaciona los meses del año con las fiestas más conocidas:**

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| <i>Día del trabajo</i>       | <i>Enero</i>      |
| <i>Navidad</i>               | <i>Febrero</i>    |
| <i>Día de los enamorados</i> | <i>Marzo</i>      |
| <i>Nochevieja</i>            | <i>Abril</i>      |
| <i>Día de reyes</i>          | <i>Mayo</i>       |
| <i>Ramadán</i>               | <i>Junio</i>      |
| <i>Fiesta del cordero</i>    | <i>Julio</i>      |
| <i>Día de la madre</i>       | <i>Agosto</i>     |
| <i>Día del padre</i>         | <i>Septiembre</i> |
| <i>Semana Santa</i>          | <i>Octubre</i>    |
| <i>Día de la Mujer</i>       | <i>Noviembre</i>  |
| <i>Noche de San Juan</i>     | <i>Diciembre</i>  |

**22. Relaciona ahora cada mes con las fiestas más importantes de tu país**

**23. Contesta las preguntas de acuerdo con las fechas marcadas en el calendario.**

Ejemplo:

**1 Enero 2002**  
**Lunes**

- ¿Qué día es hoy? Hoy es día uno de enero de 2002
- ¿Qué día de la semana es hoy? Hoy es lunes
- ¿Qué celebramos hoy? Hoy es el Día de Año Nuevo

**15 Febrero 2002**  
**Jueves**

- ¿Qué día es hoy? \_\_\_\_\_
- ¿Qué día de la semana es hoy? \_\_\_\_\_

**31 Diciembre**  
**2002**  
**Viernes**

- ¿Qué día es hoy? \_\_\_\_\_
- ¿Qué día de la semana es hoy? \_\_\_\_\_
- ¿Qué celebramos hoy? \_\_\_\_\_

**15 Agosto 2002**  
**Miércoles**

- ¿Qué día es hoy? \_\_\_\_\_
- ¿Qué día de la semana es hoy? \_\_\_\_\_

## 24. Contesta estas preguntas.

- a) *¿Cuándo comes tú?*
- b) *¿A qué hora desayunas?*
- c) *¿Qué hora es ahora?*
- d) *¿Desde qué hora hasta qué hora tienes clase?*
- e) *¿Qué días no hay clases?*

## APRENDE

### ADJETIVOS QUE EXPRESAN CUALIDADES DE ALIMENTOS

|               |                  |              |                |                 |
|---------------|------------------|--------------|----------------|-----------------|
| <b>MADURO</b> | <b>ROJAS</b>     | <b>DULCE</b> | <b>DUROS</b>   | <b>CRUDA</b>    |
| <b>FRESCA</b> | <b>SALADO</b>    | <b>ÁCIDO</b> | <b>BLANDOS</b> | <b>CALIENTE</b> |
| <b>VERDES</b> | <b>AMARILLOS</b> | <b>FRÍO</b>  | <b>AGRIO</b>   | <b>HECHA</b>    |

## 25. Completa con el adjetivo adecuado.

1. ¿Cómo quiere los plátanos?      Los quiero maduros.
2. ¿Cómo quiere los melocotones?.....
3. ¿Cómo quiere los tomates?.....
4. ¿Cómo quiere las naranjas?.....
5. ¿Cómo quiere las ciruelas?.....
6. ¿Cómo quiere las lechugas?.....
7. ¿Cómo quiere la carne ?.....
8. ¿Cómo quiere el pescado?.....
9. ¿Cómo te gusta la leche?.....
10. ¿Cómo es el sabor de las almendras?.....

## APRENDE

### LOS ALIMENTOS

**¿Sabías que los alimentos se pueden clasificar en cuatro grupos?**

**Para que la dieta sea completa y equilibrada se debe comer todos los días de los 4 grupos:**

- Los alimentos del grupo 1 aportan proteínas, vitaminas y calcio. Son la leche y sus derivados (queso, yogur,...).
- Los alimentos del grupo 2 aportan proteínas. Son la carne, pescado, legumbres y huevos.
- Los alimentos del grupo 3 aportan hidratos de carbono. Son el pan, el arroz, la pasta y los dulces.
- Los alimentos del grupo 4 aportan vitaminas y fibra. Son las frutas y las verduras.

### 26.Adivina adivinanza. Relaciona las columnas:

- |                                                                                           |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| a. Es una fruta alargada de color amarillo.                                               | Tomate      |
| b. Es un alimento rojo pequeño con semillas, que se planta en el campo (invernaderos).    | Plátano     |
| c. Tiene forma alargada, es suave y vive en el mar.                                       | Carne       |
| d. Se saca de los animales.                                                               | Pescado     |
| e. Es un líquido blanquillo que lo dan algunos animales.                                  | Hamburguesa |
| f. Es un alimento redondo hecho de carne, perezil, huevo, pan rallado y viene de América. | Leche       |
| g. Pequeño, blanquillo, casi alargado y lo comen mucho los asiáticos.                     | Azúcar      |
| h. Es algo muy dulce que se echa a muchas comidas como a la leche.                        | Frutas      |
| i. Si las exprimes tendrás un rico zumo.                                                  | Arroz       |

## APRENDE

|                           |                                                          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>1. PEDIR UNA COSA</b>  | <b>Por favor, quiero.....<br/>Por favor, quería.....</b> |
| <b>2. PEDIR EL PRECIO</b> | <b>¿Cuánto cuesta(n)?<br/>¿Cuánto vale(n)?</b>           |

**27. Dispones de 30 Euros y puedes comprar productos hasta que se te acabe el dinero. ¿Qué comprarías?.**

|          |                 |                 |                 |
|----------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Tomates  | 1 euro/Kilo     | Lentejas        | 0´36 euro/kilo  |
| Naranjas | 0´60 euro/kilo  | Macarrones      | 0´42 euro/kilo  |
| Patatas  | 0´30 euro/kilo  | Mortadela       | 4´91 euro/kilo  |
| Plátanos | 0´90 euro/kilo  | Galletas        | 0´90 euro/caja  |
| Lechugas | 0´54 euro/kilo  | Aceite          | 2´76 euro/litro |
| Leche    | 0´72 euro/litro | Carne de vaca   | 10 euro/kilo    |
| Arroz    | 0´48 euro/kilo  | Zumo de naranja | 0´66 euro/litro |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 28. Prepara una comida típica o un postre:

Receta para.....

### Ingredientes que necesitamos:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Instrucciones:

1. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 29. Trae las etiquetas de casa de distintos alimentos para comprobar la fecha de envasado y de caducidad.

### 30. Relaciona:

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Cabeza                        | Dolor de muela    |
| Muela                         | Jaqueca           |
| Fiebre, dolor de garganta,... | Faringitis        |
| Garganta                      | Dolor de Barriga. |
| Nariz roja, estornudos,...    | Gripe             |
| Oído                          | Resfriado.        |
| Tobillo                       | Otitis            |
| Barriga                       | Esguince          |

#### APRENDE

#### ENFERMEDADES MÁS COMUNES

- **SALMONELOSIS**: Esta enfermedad se contrae por consumir alimentos contaminados con bacterias. Por eso es fundamental extremar la higiene en la preparación y manipulación de alimentos, sobre todo en verano cuando las bacterias proliferan con facilidad. El tratamiento habitual se realiza con antibióticos.
- **RESFRIADO**: Se manifiesta con un destemple general del cuerpo, provocado por un enfriamiento o catarro. Sus síntomas son ojos llorosos, nariz taponada, dolor de garganta con tos, mucosidad, etc... El tratamiento se realiza con medicamentos y reposo.
- **EPIDEMIAS**: Enfermedad que por alguna temporada aflige a un pueblo o comarca, transmitiéndose simultáneamente a gran número de personas.

### 31. Escribe los nombres de los utensilios de comer:



1



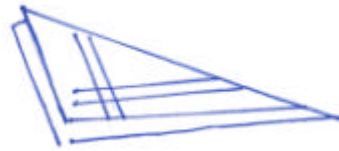
2



3



4



5

Usa los números de arriba y escribe el nombre de una bebida que desayuna mucha gente:

-----

## **APRENDE**

### ***LOS ORDINALES.***

1º Primero  
2º Segundo  
3º Tercero  
4º Cuarto  
5º Quinto  
6º Sexto  
7º Séptimo  
8º Octavo  
9º Noveno  
10º Décimo  
11º Undécimo  
12º Duodécimo  
13º Decimotercero  
14º Décimo cuarto  
15º Décimo quinto  
20º Vigésimo  
21º Vigésimoprimer  
30º Trigésimo  
40º Cuadragésimo  
50º Quincuagésimo  
60º Sexagésimo  
70º Septuagésimo  
80º Octogésimo  
90º Nonagésimo  
100º Centésimo  
1000º Milésimo

Antepenúltimo  
Penúltimo  
Último

## APRENDE

***Antes de p y b siempre se escribe m. Ejemplo: Campo, cambiar,..***

### 32. Completa las siguientes palabras:

Bo\_\_ba

Cu\_\_bre

Ba\_\_bú

Co\_\_prar

Ro\_\_bo

Lu\_\_bre

Lá\_\_para

Bo\_\_billa

Li\_\_piar

Conte\_\_plar

***La H es una letra que no se pronuncia. Ejemplo: “humo” [umo]***

***Regla: Siempre se escriben con “h”, aunque no se pronuncia, las palabras que empiezan por “ue” y por “ie”***

Pronuncia las siguientes palabras:

Hueso

Hierba

Huevo

Hielo

***También hay otras palabras que se escriben con “h”. Por ejemplo:***

**Harina**

**Humo**

**Hola**

**Hongo**

**Hogar**

**Hermano**

## APRENDE

***Las palabras se dividen en sílabas y las sílabas en letras.***

***Si una palabra tiene una sílaba, se llama MONOSÍLABA.***

***Si tiene dos sílabas, se llama BISÍLABA.***

***Si tiene tres sílabas, se llama TRISÍLABA.***

***Si tiene cuatro o más sílabas, se llaman POLISÍLABAS.***

**33. Separa estas palabras en sílabas y sitúalas en la columna que le corresponda:**

Pan, melón, carne, pescado, fresas, tos, melocotón, leche, kiwi, chocolate, tenedor, azúcar, zumo, café, cordero, hamburguesa, pollo, tostada, pescado, caramelos, cuchara, ciruela, mantequilla, yogur, queso, arroz, pez, bizcocho, sal, verde, dulce, salmonelosis, gripe, intoxicación, asado, resfriado, lentejas, col, **p**era, arroz, cuchillo, cansancio, salud, enfermedad, plátano, cocido, naranja, agrio, maduro,

| MONOSÍLABAS | BISÍLABAS | TRISÍLABA | POLISÍLABAS |
|-------------|-----------|-----------|-------------|
|             |           |           |             |

## APRENDE

### ASPECTOS CULTURALES

¿Sabías que.... en los distintos países hay costumbres diferentes en la alimentación? Por ejemplo, en los países árabes no se toma cerdo, en las países asiáticos no se toma la carne de vaca, en algunos países centroafricanos se comen gusanos,....

**34. A Hanna le gusta mucho los alimentos españoles y los marroquíes, pero no los distingue de los de otras nacionalidades. ¿Sabías decir cuáles pertenecen a la comida española, a la marroquí, y a otras?**

Cocido madrileño:

Cous-cous:

Fabada asturiana:

Harira:

Salmorejo:

Shakshuka:

Paella valenciana:

Schubakia:

Guacamole

Chile:

Panetone:

Sopa de aleta de tiburón:

Migas:

## APRENDE

### **RECETAS DE COCINA:**

| TORTILLA                                      | GAZPACHO                                                                           | CHURRASCO              |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <u>INGREDIENTES:</u>                          | <u>INGREDIENTES:</u>                                                               | <u>INGREDIENTES:</u>   |
| Patatas<br>Huevos<br>Cebolla<br>Aceite<br>Sal | Tomates<br>Cebolla<br>Pimiento<br>Pepino<br>Ajo<br>Pan<br>Aceite<br>Vinagre<br>Sal | Carne<br>Aceite<br>Sal |

**35. Ahora decide con tu compañero qué plato hacer y porqué.**

---

---

---

---

---

---

---

36. Aquí tienes los ingredientes para la preparación de un plato típico español. Si sabes de qué plato se trata, escribe cómo se elabora y sino elabora tú una receta.

200 grs de arroz  
250 grs de calamares  
250 grm de rape  
250 grm de emperador  
6 gambas

1 pimiento verde  
1 tomate  
1 diente de ajo  
Sal  
Aceite

---

---

---

---

---

---

## APRENDE

### **CONSEJOS SALUDABLES.**

- Duerme todos los días de ocho horas en adelante. Te sentirás muy bien.
- Haz deporte. Te pondrás en forma.
- Come frutas y verduras. Tienen muchas vitaminas.
- Láivate los dientes después de cada comida.
- Hay que lavarse las manos antes y después de cada comida.
- Bebe bastante agua, sobre todo en verano , pero asegúrate que es potable.
- Huye de la rutina y el aburrimiento buscando algún hobby.
- Ríete todo lo que puedas, te sentirás más a gusto contigo mismo/a y con los que te rodean.
- Cuida tu aspecto físico y no te descuides.

**37. Indica algunas costumbres en relación a lo dicho con respecto a tu país.**

**APRENDE**

**CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN:**

*Para estar sanos y bien alimentados debemos comer de todos estos alimentos:*

VERDURAS

HUEVOS

FRUTA

PRODUCTOS LÁCTEOS

CARNE

CEREALES

PESCADO

LEGUMBRES

### 38. Escribe el nombre de los alimentos que más te gusten.

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ----- | ----- | ----- |
| ----- | ----- | ----- |
| ----- | ----- | ----- |
| ----- | ----- | ----- |
| ----- | ----- | ----- |
| ----- | ----- | ----- |

### APRENDE

*Cuando estamos bien alimentados crecemos y estamos fuertes, alegres, tenemos ganas de jugar y de trabajar.*

*Las chucherías nos gustan mucho pero no nos alimentan, nos quitan las ganas de comer y nos estropean los dientes.*

## EVALUACION UNIDADES 3 Y 4

### 1. Añade las vocales necesarias y escribe nombres de prendas de vestir.

C \_ m \_ s \_ n

V \_ qu \_ r \_ s

Br \_ g \_ s

Ch \_ qu \_ t \_

P \_ nt \_ l \_ n \_ s

C \_ m \_ s \_ t \_

F \_ ld \_

V \_ st \_ d \_

Tr \_ j \_

M \_ d \_ \_ s

C \_ z \_ d \_ r \_

C \_ m \_ s \_

### 2. Completa la tabla con pronombres posesivos

(Yo) El chándal es \_\_\_\_\_ (Nosotros) Los calcetines son \_\_\_\_\_

(Tú) El coche es \_\_\_\_\_ (Vosotros) Las bufandas son \_\_\_\_\_

(El/Ella) La falda es \_\_\_\_\_ (Ellos) Los zapatos son \_\_\_\_\_

### 3. Pon un adjetivo calificativo en cada palabra

Cielo..... ibros .....

Camisa ..... Vestido .....

Traje ..... Bufanda .....

Zapatos ..... Botas .....

Corbata ..... Bañador .....

Camiseta ..... Bermuda .....

#### 4. Relaciona

Me gusta

Las faldas cortas

Los vestidos largos

Me gustan

Las corbatas de lunares

El vestido de cuadros

No me gustan

El pantalón estrecho

La bufanda lisa

No me gusta

El pijama naranja

El jersey de rombos

#### 5. Dibuja cada una de estas prendas de vestir y dí qué partes del cuerpo abrigan cada una de ellas:

Pantalón

Zapatos

Jersey

Gorro

Bufanda

Guantes

Calcetines

Abrigo

### 6. Agrupa estos alimentos y bebidas.

Cerdo, uvas, cerveza, tomate, plátano, melocotones, pepino, manzana, agua, cordero, jamón apio, lenguado, zumo, sardina, judías, boquerón, sandía, melón, ternera, pollo, atún, pavo, lechuga, zanahoria.

| Carne | Pescado | Fruta | Verdura | Bebidas |
|-------|---------|-------|---------|---------|
|       |         |       |         |         |

### 7. Qué he aprendido

|                                  | SI | NO |
|----------------------------------|----|----|
| Sé escribir una receta           |    |    |
| He puesto el nombre de la receta |    |    |
| Sé diferenciar los alimentos     |    |    |
| Sé.....                          |    |    |
| Conozco.....                     |    |    |
|                                  |    |    |
|                                  |    |    |

### 8. Completa las frases con muy, mucho, mucha, muchos o muchas

- Me gustan ..... los calamares
- Tiene ..... garbanzos este cocido
- Las manzanas están ..... maduras
- Tiene ..... sal esta tortilla
- Mmmmmmm, está ..... rico
- Hay ..... fideos en esta sopa
- Me gustan ..... las galletas

**9. Escribe los ingredientes de un plato que conozcas o que sepas como se prepara. No indiques cuál es. Muestra lo que has escrito para ver si tus compañeros y compañeras lo conocen.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**10. Separa en sílabas y clasifica las palabras:**

Cabeza, mano, oreja, barriga, pelo, espalda, ojo, pecho.

Falda, abrigo, traje, pijama, camisa, camisón, gafas.

Tos, gripe, salmonelosis, varicela, paludismo.

Pan, cuchara, cuchillo, plato, tomate, servilleta, carne.

| MONOSÍLABAS | BISÍLABAS | TRISÍLABAS | POLISÍLABAS |
|-------------|-----------|------------|-------------|
|             |           |            |             |