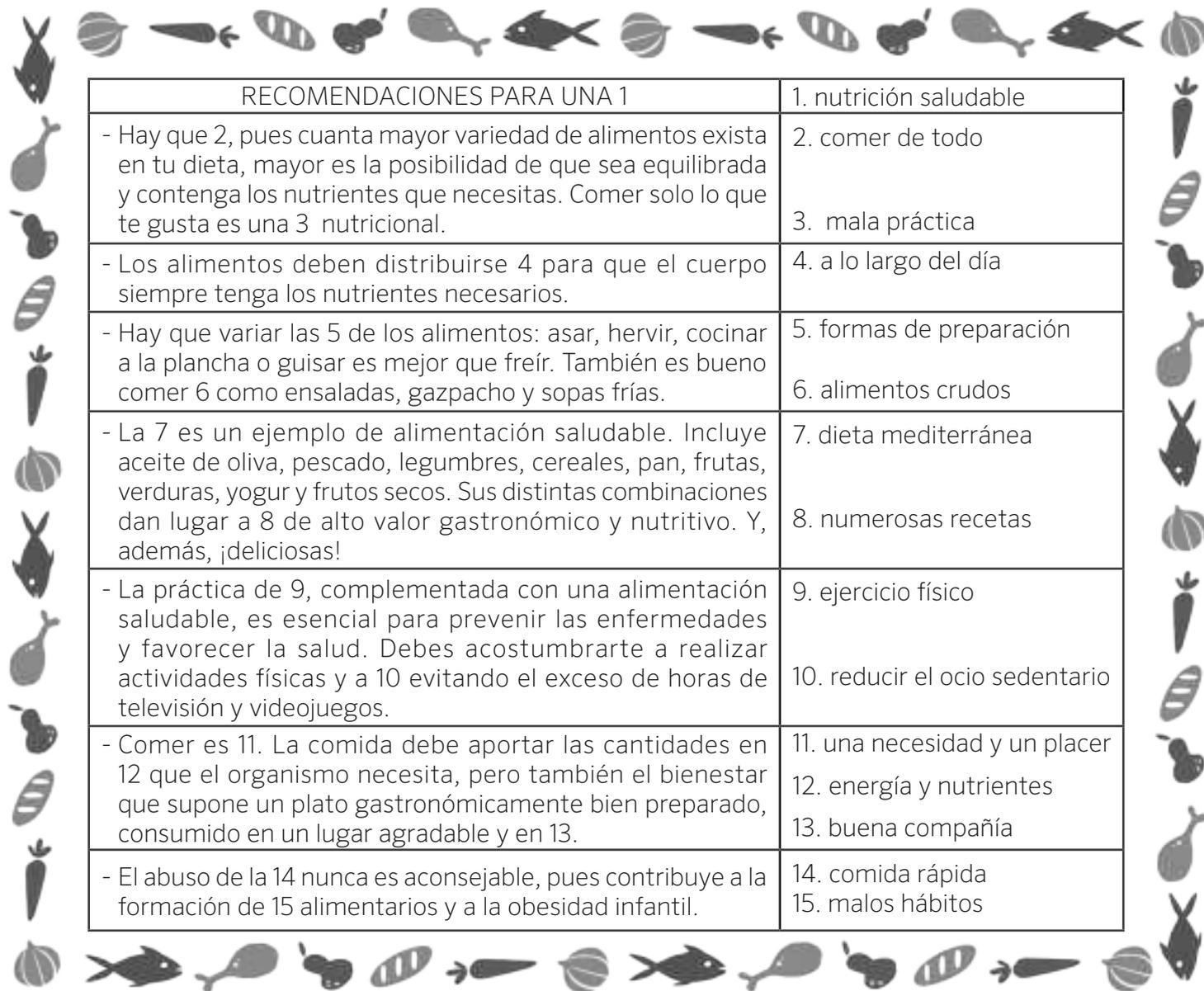


1 Lee este texto en voz alta sustituyendo los números por las palabras de la columna de la derecha, sin que se note que miras a un lado.



| RECOMENDACIONES PARA UNA 1 | |
|---|---|
| - Hay que 2, pues cuanta mayor variedad de alimentos exista en tu dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitas. Comer solo lo que te gusta es una 3 nutricional. | 1. nutrición saludable 2. comer de todo 3. mala práctica |
| - Los alimentos deben distribuirse 4 para que el cuerpo siempre tenga los nutrientes necesarios. | 4. a lo largo del día |
| - Hay que variar las 5 de los alimentos: asar, hervir, cocinar a la plancha o guisar es mejor que freír. También es bueno comer 6 como ensaladas, gazpacho y sopas frías. | 5. formas de preparación 6. alimentos crudos |
| - La 7 es un ejemplo de alimentación saludable. Incluye aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur y frutos secos. Sus distintas combinaciones dan lugar a 8 de alto valor gastronómico y nutritivo. Y, además, ¡deliciosas! | 7. dieta mediterránea 8. numerosas recetas |
| - La práctica de 9, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir las enfermedades y favorecer la salud. Debes acostumbrarte a realizar actividades físicas y a 10 evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos. | 9. ejercicio físico 10. reducir el ocio sedentario |
| - Comer es 11. La comida debe aportar las cantidades en 12 que el organismo necesita, pero también el bienestar que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en 13. | 11. una necesidad y un placer 12. energía y nutrientes 13. buena compañía |
| - El abuso de la 14 nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de 15 alimentarios y a la obesidad infantil. | 14. comida rápida 15. malos hábitos |

2 Ahora, lee en voz alta estas palabras lo más rápido que puedas.

- | | | |
|-----------------------|----------------------|----------------------------|
| comida rápida | energía y nutrientes | malos hábitos |
| formas de preparación | nutrición saludable | alimentos crudos |
| comer de todo | buena compañía | ejercicio físico |
| mala práctica | numerosas recetas | una necesidad y un placer |
| dieta mediterránea | a lo largo del día | reducir el ocio sedentario |

3 Vuelve a leer el texto de la actividad 1 con un cronómetro y anota cuánto tardas. Repítelo varias veces en voz alta y en voz baja, y compara el tiempo que tardas cada vez.