

Esta semana hemos aprendido a leer un folleto informativo. Este tipo de texto escrito sirve para informar, aconsejar, orientar o motivar a la gente al leer.

Mira este folleto y contesta a las siguientes preguntas:

**¡Hola! Somos los cítricos:**  
Tenemos **vitamina C** y **fibra**, ayudamos a curar las heridas y a protegerte del cáncer y otras enfermedades.

Nosotras tenemos **potasio** para nivelar la presión arterial y el buen funcionamiento del corazón y los músculos.

Somos los vegetales verdes, amarillos y naranjas. Mantenemos sanos los ojos, la piel, el pelo y todos los tejidos del cuerpo, porque tenemos **vitamina A** y **carotenos**.

**Elige frutas y hortalizas de todos los colores y otros alimentos nutritivos para la merienda en la escuela**

**LUNES**  
Inclúyeme en tu merienda. Soy fresca y jugosa.

**MARTES**  
¡Soy casera y más natural!

**MIÉRCOLES**  
¡Mi aroma perfuma tu mochila!

**JUEVES**  
¡Somos ricos y nutritivos!

**VIERNES**  
Blanca por dentro y amarilla por fuera, si no sabes quién soy, espera.

¿Qué vitaminas proporcionan los cítricos como la naranja, el limón, la fresa o el kiwi? \_\_\_\_\_

¿Para qué órganos de nuestro cuerpo puede el potasio de los plátanos ayudar a funcionar mejor? \_\_\_\_\_

¿Qué vitaminas tienen los vegetales? \_\_\_\_\_

Haz un folleto con pocas palabras e imágenes para informar a la gente como tener una vida sana. El título puede ser "Vivir Sano" y algunas frase que puedes usar son:

"Debes dormir bien por la noche", "Come mucha fruta y verdura", "Haz ejercicio físico", "Lávate los dientes regularmente", "Bebe mucha agua", etc.

Vivir Sano