# Comprensión lectora – Ficha 2

Nombre y apellidos (letra inicial mayúscula):

Lee el siguiente texto y contesta a las preguntas que hay a continuación.

LAS VITAMINAS

Las vitaminas son indispensables para la vida. Las personas necesitamos las vitaminas para estar sanos.

Las vitaminas se encuentran principalmente en las verduras y en las frutas; también se encuentran en algunos alimentos de origen animal como la leche y sus derivados, el pescado, la carne y los huevos.

Las vitaminas se nombran con las letras del abecedario y hay muchas clases.

* La vitamina A. Es muy necesaria para la vista. Se encuentra en las zanahorias, las espinacas, la leche entera (con grasa), los huevos y en el aceite de hígado de bacalao.
* La vitamina B. Ayuda a la buena digestión de los alimentos y es beneficiosa para nuestro sistema nervioso. Abunda en la carne, la leche y los cereales.
* La vitamina C ayuda a combatir infecciones como la gripe y los catarros. Se encuentra en gran cantidad en frutas y hortalizas, especialmente en la naranja.
* La vitamina D. Contribuye a dar dureza a nuestros huesos y favorece el buen estado de la piel. Se encuentra en la grasa de la leche, la mantequilla y en los pescados azules como la sardina, el atún, el salmón, la caballa y la anchoa. La piel puede fabricar vitamina D cuando recibe los rayos solares.

Si nuestra dieta carece de alguna vitamina, nuestro cuerpo puede padecer alguna enfermedad: La falta de vitamina A provoca enfermedades de la vista; la falta de vitamina B puede provocar una enfermedad llamada “beriberi”; la falta de vitamina C provoca una enfermedad llamada “escorbuto”; y la falta de vitamina D provoca el “raquitismo”.

🙜🙞

1. ¿Para qué es necesaria la vitamina A?

1. ¿Cuál es la vitamina que necesita nuestro sistema nervioso?

1. ¿Para qué sirve la vitamina C?

1. ¿Qué vitamina se forma en nuestro cuerpo gracias a la luz del Sol?

1. ¿Qué vitamina evita la enfermedad “beriberi”?

1. ¿Qué vitamina favorece el buen estado de la piel?

1. Completa la siguiente frase:

La falta de vitamina       produce el escorbuto y la falta de vitamina D produce la enfermedad llamada      .

1. Escribe las vitaminas que tienen los siguientes alimentos:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.hogarfacil.es/cocina/imagenes/zanahorias.jpg | http://www.centrallecheraasturiana.es/images/products/highres/MANTEQUILLA%201%20KG.JPG | http://www.clubdelamar.org/atu.gif |
|       |       |       |
| http://www.hacemosvidasana.com/wp-content/uploads/2011/05/huevo.jpg | http://www.estendenciasport.com/wp-content/uploads/2014/04/frutasfrutero14.jpg | http://www.semana.es/adelgazar-con-cabeza/files/2014/11/EDCA936275D8E6C50786499B6911.jpg |
|       |       |       |
| http://sprites.comohacerpara.com/img/00615-comprar-pescado-lata.jpg | http://media.uccdn.com/images/0/6/1/img_como_identificar_la_carne_en_mal_estado_160_orig.jpg | http://www.losremediosdelaabuela.com/wp-content/uploads/2014/12/cereales.jpg |
|       |       |       |