Juan Pablo y Chacho se ponen en forma

 Juan Pablo y Chacho son chicos típicos que asisten a un colegio privado en Guadalajara, México. Los dos tienen quince años y siguen cursos preparatorios para la universidad. También juegan en el equipo de fútbol.

 El entrenador les dijo que es obligatorio *mantenerse en excelente forma* para asegurar sus posiciones en el equipo. Por eso, como cada jugador, Juan Pablo y Chacho tienen que ir a *una nutricionista* para evaluar su dieta. Y también tienen que consultar a *un entrenador* físico.

La Cita con la Nutricionista

Los chicos llegaron a la oficina de la nutricionista a las tres de la tarde a tiempo. Tenían una *cita juntos.* Es más barato. La nutricionista empezó una entrevista alimentaria con Juan Pablo y Chacho.

***Ella les hizo la siguientes preguntas- Una entrevista sobre la dieta***

1. *¿Cuántos vasos de agua tomas al día?*
2. *¿Otras bebidas?*
3. *¿Te desayunas cada día?*
4. *¿Cuántas frutas consumes ¿Qué son?*
5. *¿Cuántas verduras consumes ¿Qué son?*
6. *¿Cuándo comes pan?*
7. *¿Qué carnes comes al día?*
8. *¿Qué productos lácteos comes al día?*
9. *¿En qué meriendas?*
10. *¿Cuándo comes la comida rápida?*

**Las Respuestas de Juan Pablo**

1. *¿Cuántos vasos de agua tomas al día? 3*
2. *¿Otras bebidas? Siempre bebo Dr. Pepper y el Te dulce.*
3. *¿Te desayunas cada día? No. nunca.*
4. *¿Cuántas frutas consumes ¿Qué son? No consumo mucha fruta. A veces como una manzana.*
5. *¿Cuántas verduras consumes ¿Qué son? Nunca. No como ningunas verduras.*
6. *¿Cuándo comes pan? En mi sandwich para el almuerzo*
7. *¿Qué carnes comes al día? A menudo como los trozos de pollo de Bojangles, el jamón de pavo en mi sandwich*
8. *¿Qué productos lácteos comes al día? helado en la noche*
9. *¿En qué meriendas? totopes de Doritos*
10. *¿Cuándo comes la comida rápida? Diario.*

***Las Respuestas de Chacho***

1. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día? Tomo 5 más o menos.
2. ¿Otras bebidas? jugo de naranja
3. ¿Te desayunas cada día? Si. Me desayuno en unos huevos revueltos, tocino, y pan tostado.
4. ¿Cuántas frutas consumes ¿Qué son? Como una manzana, un plátano, y unas uvas.
5. ¿Cuántas verduras consumes ¿Qué son? Normalmente consumo lechuga, zanahoritas, brocoli, y tomates.
6. ¿Cuándo comes pan? Me desayuno en el pan.
7. ¿Qué carnes comes al día? Depende en lo que prepare mi mama para la cena. Comemos pollo, pescado, biftec, y la carne molida.
8. ¿Qué productos lácteos comes al día? También tomo leche. Como queso en mi sándwich.
9. ¿En qué meriendas? *A menudo* yo meriendo en fruta, galletas y crema de mani, o yogurt.
10. ¿Cuándo comes la comida rápida?  *A veces*. En los fines de semana.

**Las recomendaciones de la nutricionista**

La nutricionista leyó las respuestas y escribió apuntes. Ella agarra un infográfico para enseñarles a los Chicos. Ella dijo—

—Chicos, sus respuestas son bien diferentes. Por eso, voy a decir mis recomendaciones a cada uno de ustedes. **Primero Juan Pablo.**

— **Come** la mínima de 4 frutas y 5 verduras *cada día.*

— **Toma** 8 vasos de agua.

— **Consume** proteína desde las carnes saludables como pollo, pescado, y la carne de res.

***Chacho.***

— Chacho, te toca. Ya comes muy saludable. Tengo pocas sugerencias. —

\***Come** un poco más de verduras. *A veces* prueba espinacas o espárragos.

\***Toma** más agua *siempre* porque haces mucho ejercicio.

**\*Consume** suficiente proteína desde las carnes y los lácteos porque *estás creciendo.*

*¿Eres tú un Juan Pablo o un Chacho?*

Elementos de la Lectura

**Escribe una lista de los subtítulos-**

Elementos de la historia

1. ¿Quiénes son los personajes principales?
2. Escribe una descripción de cada uno.
3. ¿Qué les dijo su entrenador?
4. ¿Visitaron a que persona profesional?

Comprensión

**Cierto u Falso. Lee en voz alta con un compañero. Toma turnos.**  Read out loud with a partner. Take turns.

1. Juan Pablo y Chacho viven en Guanajuato. Son mexicanos.
2. Juan Pablo y Chacho están listos para competir en su equipo de futbol.
3. El entrenador les dijo que tenían que consultar a una sicóloga.
4. Juan Pablo come mejor que Chacho.
5. Chacho come mejor que Chacho.

Escribe la palabra apropiada

—Chicos, sus respuestas están bien diferentes. Por eso, voy a decir mis recomendaciones a cada uno de ustedes. **Primero Juan Pablo.**

— \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_la minima de 4 frutas y 5 verduras al día.

— **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**8 vasos de agua.

— **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** proteina en las carnes saludables como pollo, pescado, y carne de res.

— Chacho, te toca. Ya comes muy saludable. Tengo pocas sugerencias. —

**Chacho**

— \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_un poco más de verduras. Prueba espinacas o espárragos.

—\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_más agua porque haces much ejercicio.

**—\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**suficiente proteína en las carnes y los lácteos porque *estás creciendo.*

**Escribe respuestas a las preguntas utilizando oraciones completas. Write complete sentence answers. EN ESPAÑOL.**

1. Describe a Juan Pablo y Chacho.
2. ¿Quién les dijo a los chicos que es necesario mantenerse en forma?
3. ¿A qué personas profesionales necesitaron consultar y por que?
4. ¿Al llegar a la oficina, ¿qué empezó la profesional?
5. ¿Cuántas preguntas les hizo ella?

***Juan Pablo***

1. ¿Come una dieta balanceada Juan Pablo?
2. ¿Qué nunca come?
3. ¿Qué siempre bebe?
4. ¿Qué come y bebe diario?
5. ¿Qué come y bebe a veces?
6. ¿Qué come y bebe a menudo?

***Chacho***

1. ¿Come una dieta balanceada Chacho?
2. ¿Qué nunca come?
3. ¿Qué siempre bebe?
4. ¿Qué come y bebe diario?
5. ¿Qué come y bebe a veces?
6. ¿Qué come y bebe a menudo?

La Cita con el entrenador

Al día siguiente los chicos llegaron al gimnasio después de la escuela. Tenían una *cita juntos.* Es más barato. Jugar fútbol es difícil y los chicos que lo juegan tienen que estar en excelente forma. Para ser buen jugador de fútbol—

1. **entrénate** cada día
2. **caliéntate**
3. **estírate**
4. **corre** y **trota** cada día
5. **levanta pesas** tres veces a la semana
6. **descansa** un día a la semana

Es obvio que un buen jugador no—

1. **come** mal
2. **fuma**
3. **se engorda** por mal comida

*¡Qué malos hábitos!*

 El entrenador empezó a presentar y explicar un programa de entrenarse a Juan Pablo y Chacho. El entrenador dijo—

—Hola chicos. Soy José. ¿Cómo están hoy?

— Hola José. Mucho gusto. Soy Chacho y estoy bien.— dijo Chacho.

— Hola. Es un placer. Soy Juan Pablo y estoy cansado — dijo Juan Pablo.

—-Chicos, ¿cuántos años tienen?— preguntó José.

— Nosotros tenemos dieciséis—dijeron los chicos.

— ¿Y qué deportes juegan?—preguntó José.

—Fútbol.— dijeron los chicos.

*Entonces . . . .*

1. primero, estírate
2. caliéntate por trotar en lugar
3. levanta pesas ligeras
4. Camina por el gimnasio una vez
5. levanta pesas más pesadas
6. Corre en *la cinta para correr* por 5 minutos
7. Haz *flexiones de brazos*
8. Camina por el gimnasio
9. Haz la secuencia otra vez

Una hora más tarde . . . . Juan Pablo y Chacho r*espiraron* con mucho ruido. La cara de Juan Pablo fue pura roja. Ellos sudaron y sudaron.

— Muy bien Chicos— dijo José— Hasta luego y nos vemos el jueves a las tres de la tarde.

— Gracias José— dijeron los chicos. Ellos *casi* no pudieron hablar por que respiraron muy fuerte.

Juan Pablo dice—

—Uy, José. Me duele todo el cuerpo. Me muero de cansancio. Quiero descansar en el sofá en casa.

Cierto u Falso

1. Un buen jugador de fútbol come mal, fuma, y se engorda por la comida rápida.
2. El entrenador se llama José.
3. Juan Pablo tiene mucha energía.
4. Después de hacer ejercicios los dos chicos respiraron muy bien.
5. La sesión con el entrenador les pasó duro y no fácil a los chicos.

**Escribe los verbos apropriados.**

1. Primero, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ por trotar en lugar
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pesas ligeras
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ por el gimnasio una vez
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ pesas más pesadas
6. \_\_\_\_\_\_\_\_en *la cinta para correr* por 5 minutos
7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_*flexiones de brazos*
8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ por el gimnasio
9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ la secuencia otra vez

**Escribe respuestas completas.**

1. ¿Por que tienen una cita juntos con el entrenador?
2. Tú tienes que . . . . . . . . . para estar en excelente forma.
3. Describe la condición de los chicos después de una hora de hacer ejercicio con el entrenador.

Tu Vida

Preguntas para individuales, compañeros, grupos y clases.

***La Nutrición***

1. ¿Comes una dieta balanceada?
2. ¿Qué nunca comes?
3. ¿Qué siempre bebes?
4. ¿Qué comes y bebes diario?
5. ¿Qué comes y bebes a veces?
6. ¿Qué comes y bebes a menudo?

***Hacer Ejercicio***

1. ¿Cuántos anos tienes?
2. ¿Juegas deportes?
3. ¿Haces ejercicio?
4. ¿Qué haces en el gimnasio?
5. ¿Qué te gusta hacer cuando haces ejercicio?
6. ¿Qué no te gusta hacer cuando haces ejercicio?
7. ¿Cuáles ejercicios son difíciles?
8. ¿Cuáles ejercicios son fáciles?