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 sanwich.
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 nurtricionista 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* rueba 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. Quienes son los personajes principales
2. Escribe una descripcion de cada uno.
3. Que les dijo su entrendador
4. Visitaron a que persona profesional

Comprension

**Cierto u Falso. Lee en voz alta con un companero. 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 estan listos para competir en su equipo de futbol.
3. El entrenador les dijo que tenian que consultar a una sicologa.
4. Juan Pablo come mejor que Chacho.
5. Chacho come mejor que Chacho.

**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?

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.*

Tu Vida

Preguntas para individuales, companeros, grupos y clases.

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?