



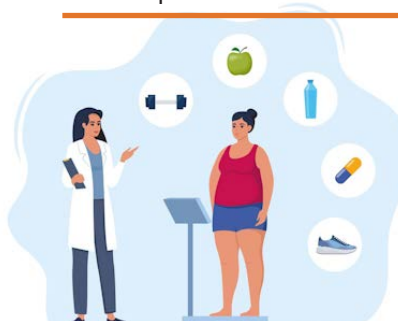
Describiendo Estilos de Vida

Ejercicios de comprensión lectora



¡Hola! Soy Mike. Tengo 36 años. Te contaré un poco sobre mi estilo de vida. Cuando era adolescente, era un chico bastante tímido y no me gustaba hacer ejercicio, ni deportes, así que desarrollé sobrepeso. Cuando cumplí 22 años, decidí que debía cambiar y comencé a investigar formas de hacer ejercicio en casa, lo cual me sirvió mucho para comenzar. Luego, comencé a ir a un gimnasio local, hice algunos amigos y le puse todo el empeño para perder peso. Perdí 50 libras en dos años. ¡Sí que fue un gran logro para mí!

Mi secreto es que además de hacer ejercicio, hice dieta y eso me ayudó mucho. Dejé de tomar soda, de comer cosas muy dulces y reemplacé algunos alimentos por otros más saludables, por ejemplo, cambié las hamburguesas por el filete de pollo a la plancha. No ha sido fácil, pero estoy muy contento con mi nueva imagen y sobre todo con el hecho de sentirme con más energía y saber que ahora estoy mucho más saludable que antes.



¿Qué tal? Soy Ana Cecilia. Soy doctora y trabajo en un hospital grande. Todos los días atendemos a una gran cantidad de pacientes. Me encanta mi trabajo porque puedo ayudar a otros, pero demanda mucho tiempo y mi estilo de vida no es el más saludable. Antes de irme al trabajo, trato de hacer algunos ejercicios de estiramiento y un poco de cardio en casa. A veces desayuno frutas, pasas y nueces, pero me da hambre muy pronto. Almuerzo en el comedor del hospital y la comida no es muy buena.

La verdad es que me cuesta mantener una dieta saludable porque mi horario de trabajo cambia constantemente y a veces no puedo desayunar, almorzar o cenar a la misma hora siempre. Me gustaría hacer ejercicios al aire libre como correr por el parque, hacer ciclismo o natación. Por ahora, trato de mantener el estrés controlado dibujando y pintando en casa, es mi pasatiempo favorito. El próximo año, haré todo lo posible por mejorar mi estilo de vida, para sentirme bien conmigo misma y seguir haciendo lo que más me gusta por mucho tiempo, cuidar de mis pacientes.

RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS SOBRE LAS LECTURAS

- ¿Cómo era Mike en su adolescencia?

- ¿Cuándo comenzó a hacer ejercicio?

- ¿Cuál fue el logro más importante para él?

- ¿Cuál fue su secreto para lograr su objetivo?

- ¿Cuál es el trabajo de Ana Cecilia?

- ¿Cómo describe ella su estilo de vida?

- ¿Qué opina de hacer dieta?

- ¿Qué planes tiene para el próximo año?

LEE Y ESCRIBE VERDADERO (V) O FALSO (F) EN LAS CAJAS

- Mike comenzó ejercitándose en casa.
- Mike dejó de comer alimentos y bebidas con mucha azúcar.
- A él aún le encanta comer hamburguesas.
- Mike aún no está satisfecho con su imagen.
- Él se siente más saludable que antes.
- El trabajo de Cecilia demanda mucho tiempo.
- Ella siempre desayuna huevos fritos con tocino.
- A ella le gustaría ir al gimnasio y levantar pesas.
- A ella no le llaman la atención las actividades al aire libre.
- Ella controla el estrés pintando y dibujando.



Describiendo Estilos de Vida

Ejercicios de comprensión lectora



¡Hola! Soy Mike. Tengo 36 años. Te contaré un poco sobre mi estilo de vida. Cuando era adolescente, era un chico bastante tímido y no me gustaba hacer ejercicio, ni deportes, así que desarrollé sobrepeso. Cuando cumplí 22 años, decidí que debía cambiar y comencé a investigar formas de hacer ejercicio en casa, lo cual me sirvió mucho para comenzar. Luego, comencé a ir a un gimnasio local, hice algunos amigos y le puse todo el empeño para perder peso. Perdí 50 libras en dos años. ¡Sí que fue un gran logro para mí!

Mi secreto es que además de hacer ejercicio, hice dieta y eso me ayudó mucho. Dejé de tomar soda, de comer cosas muy dulces y reemplacé algunos alimentos por otros más saludables, por ejemplo, cambié las hamburguesas por el filete de pollo a la plancha. No ha sido fácil, pero estoy muy contento con mi nueva imagen y sobre todo con el hecho de sentirme con más energía y saber que ahora estoy mucho más saludable que antes.



¿Qué tal? Soy Ana Cecilia. Soy doctora y trabajo en un hospital grande. Todos los días atendemos a una gran cantidad de pacientes. Me encanta mi trabajo porque puedo ayudar a otros, pero demanda mucho tiempo y mi estilo de vida no es el más saludable. Antes de irme al trabajo, trato de hacer algunos ejercicios de estiramiento y un poco de cardio en casa. A veces desayuno frutas, pasas y nueces, pero me da hambre muy pronto. Almuerzo en el comedor del hospital y la comida no es muy buena.

La verdad es que me cuesta mantener una dieta saludable porque mi horario de trabajo cambia constantemente y a veces no puedo desayunar, almorzar o cenar a la misma hora siempre. Me gustaría hacer ejercicios al aire libre como correr por el parque, hacer ciclismo o natación. Por ahora, trato de mantener el estrés controlado dibujando y pintando en casa, es mi pasatiempo favorito. El próximo año, haré todo lo posible por mejorar mi estilo de vida, para sentirme bien conmigo misma y seguir haciendo lo que más me gusta por mucho tiempo, cuidar de mis pacientes.

RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS SOBRE LAS LECTURAS

- ¿Cómo era Mike en su adolescencia?
Mike era un chico tímido, poco saludable, y ...
- ¿Cuándo comenzó a hacer ejercicio?
Él comenzó a los 22 años haciendo ejercicio...
- ¿Cuál fue el logro más importante para él?
Logró perder unas 50 libras en dos años...
- ¿Cuál fue su secreto para lograr su objetivo?
Además de hacer ejercicio, cambió su dieta.
- ¿Cuál es el trabajo de Ana Cecilia?
Ella es doctora y trabaja en un hospital grande.
- ¿Cómo describe ella su estilo de vida?
Su estilo de vida no es el más saludable.
- ¿Qué opina de hacer dieta?
Le cuesta mantener una dieta balanceada...
- ¿Qué planes tiene para el próximo año?
Planea mejorar sus hábitos para sentirse mejor.

LEE Y ESCRIBE VERDADERO (V) O FALSO (F) EN LAS CAJAS

- Mike comenzó ejercitándose en casa.
- Mike dejó de comer alimentos y bebidas con mucha azúcar.
- A él aún le encanta comer hamburguesas.
- Mike aún no está satisfecho con su imagen.
- Él se siente más saludable que antes.
- El trabajo de Cecilia demanda mucho tiempo.
- Ella siempre desayuna huevos fritos con tocino.
- A ella le gustaría ir al gimnasio y levantar pesas.
- A ella no le llaman la atención las actividades al aire libre.
- Ella controla el estrés pintando y dibujando.