



LECTURA: BENEFICIOS DE CONSUMIR MANZANAS

El **Manzano**, (*Malus domestica*) es un árbol de la familia de las rosáceas. Es de mediano tamaño (12 m de altura), caducifolio, de copa redondeada, abierta y numerosas ramas que se disponen casi en horizontal. Posee hojas ovaladas, con cinco pétalos de color blanco. El fruto que se desarrolla a partir de las flores se llama manzana.

El **consumo de manzana** es muy bueno para el organismo ya que tiene nutrientes muy importantes. Esta es una fruta anti-inflamatoria del aparato digestivo, es anti-diarreica, ayuda a adelgazar y al buen funcionamiento de los riñones por ser diurética. Es muy beneficiosa para reducir el colesterol, ayuda a reducir el insomnio, es depurativa, anti-cancerígena, y la larga lista de beneficios que ofrece puede continuar.

Todos los **beneficios** mencionados son por consumir una simple **manzana**, pero aparte usada de forma externa es realmente buena para calmar el dolor muscular ocasionado por algún esfuerzo físico. Y te ayuda a mejorar el aspecto de la piel en las zonas del rostro, cuello y hasta en el contorno de ojos.

SESIÓN:1

TRABAJAMOS: Lectura, comprensión, expresión y comprensión oral, vocabulario y expresión escrita.

ACTIVIDADES:

ANTES DE LA LECTURA: Presentación del tipo de texto. Un texto divulgativo en el que se nos comenta aspectos beneficiosos de una fruta.

DURANTE LA LECTURA: lectura individual. Aclaremos o recordamos términos como "caducifolio", "nutrientes", etc.

DESPUÉS DE LA LECTURA:

1. Completa una fichas del manzano con :
 - Nombre vulgar.
 - Nombre científico.
 - Descripción del árbol.
2. Escribe 4 beneficios que nos aporte el consumo de manzanas.
3. Busca en el diccionario: diurética y insomnio.