

Alejandro Castro López



El Príncipe Lechuguita



La responsabilidad

A. C. López

EL PRÍNCIPE LECHUGUITA

VALOR: LA RESPONSABILIDAD



TÍTULO DE LA OBRA: EL PRÍNCIPE LECHUGUITA

© **DERECHOS DE AUTOR RESERVADOS:** Alejandro Castro López, 2022

© **DERECHOS DE ARTE GRÁFICO RESERVADOS:** Editorial Crecer S.A.C.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Kelly Ventocilla Quispe

DIRECTOR PEDAGÓGICO: Félix Huamán Cabrera

ILUSTRACIONES: Carlos Humberto Salvador Nava Marchena

© **EDICIÓN:**

Editorial Crecer S.A.C.

Mz. G Lt. 03 Urb. Universo S.M.P.

Lima - Perú

E-mail: ventas@editorialcrecer.com

Web: www.editorialcrecer.com

Teléfono: 424-6774

PRIMERA EDICIÓN: Diciembre 2022

Tiraje: 2,000 ejemplares

ISBN: 978-612-4217-25-8

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú: N° 2015 - 14709

Proyecto Editorial: 31501351500622

IMPRESIÓN:

Inversiones y servicios VYM SAC

RUC: 20554060812

Av. Maestro peruano n° 506 Comas

Lima - Perú

Diciembre del 2022

DERECHOS RESERVADOS: DECRETO LEGISLATIVO N° 822

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio o procedimiento sin permiso expreso del editor. Impreso en Perú / Printed in Perú.

Comer sano, para vivir mejor.

Las verduras son hortalizas cuya parte comestible son los órganos verdes de la planta, como los tallos, las hojas, etc. Y que forman parte de la alimentación humana.

Para estar saludable se debe consumir cinco colores distintos de frutas y verduras al día. Este principio, conocido como la "dieta de los colores", sostiene que cada tono o pigmento natural de las frutas, verduras y legumbres que componen un régimen alimenticio, otorga diferentes vitaminas y minerales al cuerpo, lo que contribuye a mantenerse vital durante la jornada.





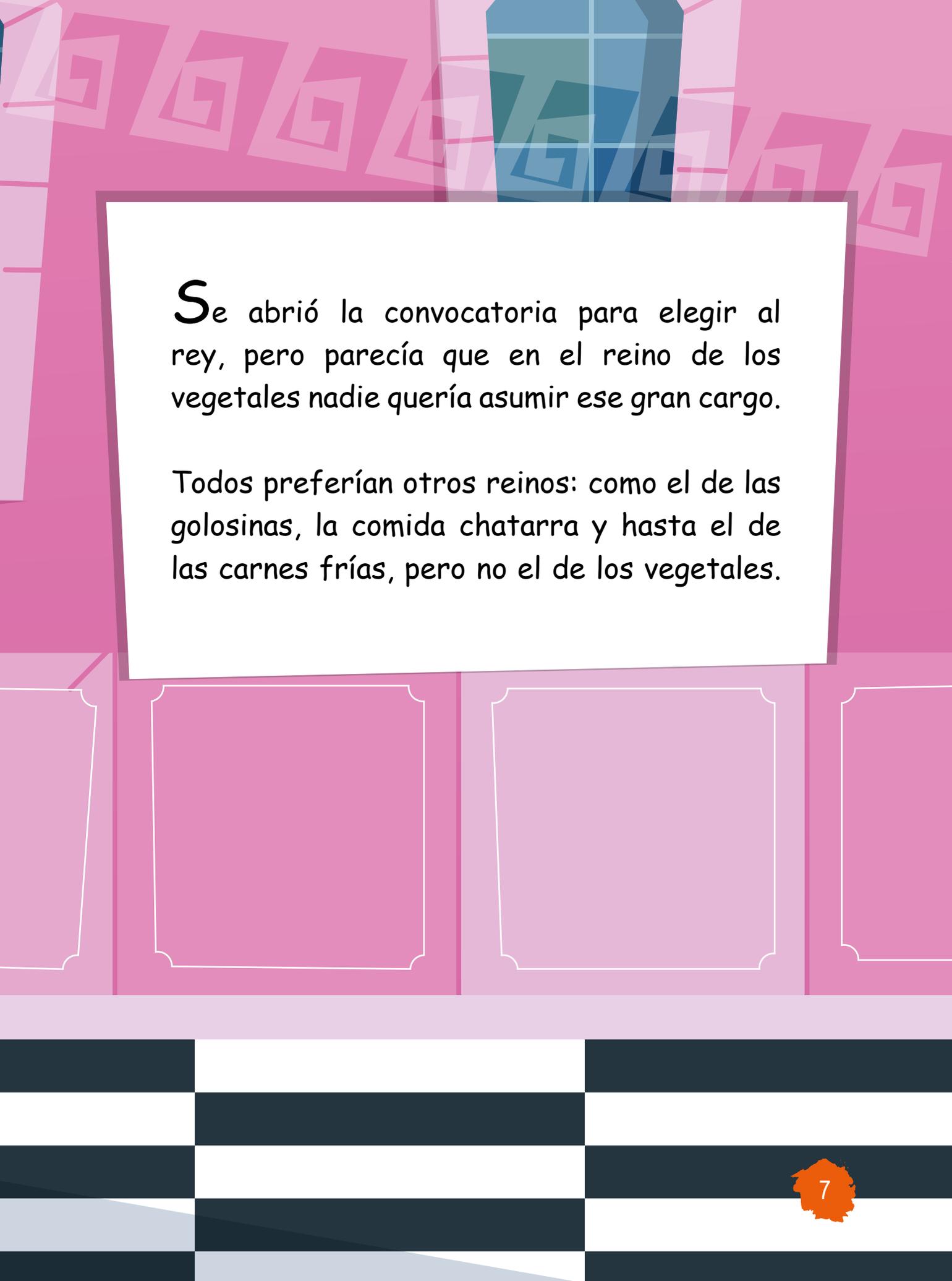
EL PRÍNCIPE LECHUGUITA

Los vegetales habían convocado a todas las verduras a una reunión para elegir al rey.

El reino era de todos los colores; verdes espinacas, naranjas zanahorias, rojos tomates, blancas cebollas, amarillos pimientos y ramilletes de coliflor y brócoli por donde quiera, papas, ollucos, era un maravilloso lugar lleno de salud, y fortaleza.



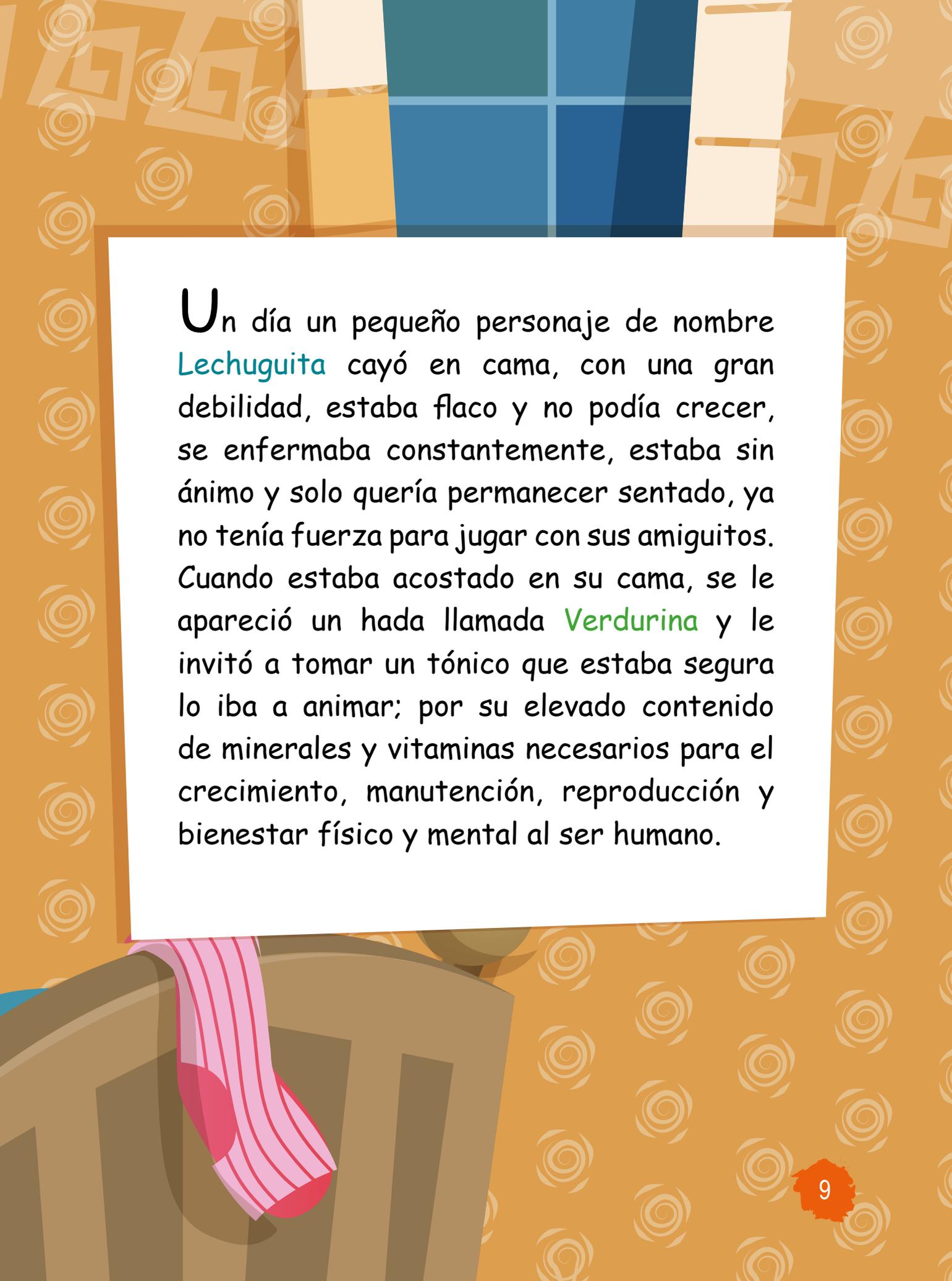




Se abrió la convocatoria para elegir al rey, pero parecía que en el reino de los vegetales nadie quería asumir ese gran cargo.

Todos preferían otros reinos: como el de las golosinas, la comida chatarra y hasta el de las carnes frías, pero no el de los vegetales.





Un día un pequeño personaje de nombre **Lechuguita** cayó en cama, con una gran debilidad, estaba flaco y no podía crecer, se enfermaba constantemente, estaba sin ánimo y solo quería permanecer sentado, ya no tenía fuerza para jugar con sus amiguitos. Cuando estaba acostado en su cama, se le apareció un hada llamada **Verdurina** y le invitó a tomar un tónico que estaba segura lo iba a animar; por su elevado contenido de minerales y vitaminas necesarios para el crecimiento, manutención, reproducción y bienestar físico y mental al ser humano.



Una vez que comenzó a tomar el tónico que el hada **Verdurina** le había invitado al pequeño **Lechuguita** comenzó a sentirse con energía y con ganas de jugar, correr y volver a saltar.

Después de un tiempo el hada **Verdurina** volvió a visitar a **Lechuguita** para ver cómo se sentía, el pequeño se encontraba feliz y contento, así que el hada le dijo a Lechuguita:

—Bien, pues ahora que estás fuerte y sano gracias a los vegetales y los frutos, es hora de que comiences a ser agradecido con el reino y le regreses de alguna forma el bien que han hecho por ti.





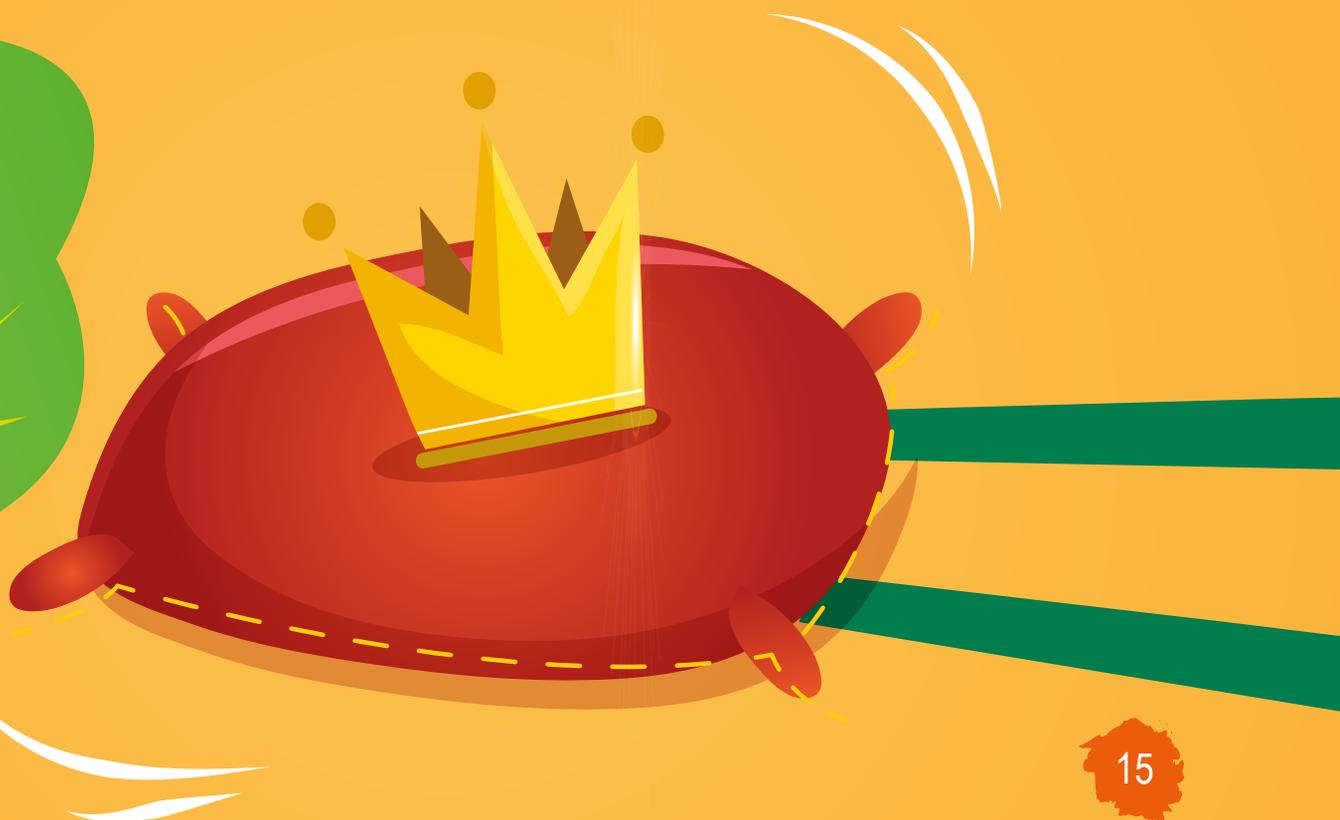
Lechuguita comenzó a pensar cuál sería la forma de hacer algo en beneficio de su reino, en principio fue a visitar a todos los que tenían alguna enfermedad y los invitó a mejorar sus hábitos alimenticios haciéndoles ver lo importante que eran los vegetales y los frutos en su alimentación diaria, y les invitó a que tomaran un poco del delicioso tónico que el hada le había regalado.

Cuando se enteraban de lo que contenía el tónico, descubrían que todas esas vitaminas y minerales se encontraban en las frutas y los vegetales y que todo eso lo podían incluir en su dieta diaria.



El consumo diario de verduras y frutas contribuye a alcanzar una vida saludable.

Los habitantes del reino se dieron cuenta de inmediato que el pequeño Lechuguita estaba haciéndoles un bien y creían que él podría ser el rey, a lo que el pequeño contestó con humildad:







—Aún no estoy listo para reinar, pues todavía no mejoro por completo en mi alimentación y no he logrado que todos los que aquí viven lo hagan, aún falta que todos comprendan que no incluir a las frutas y verduras en sus alimentos diarios les puede producir muchas enfermedades, también les puede producir obesidad; sin embargo, seguiré esmerándome y por el momento solo aceptaré ser el Príncipe **Lechuguita** del Reino de los Vegetales.

FIN

ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA Y HABILIDAD VERBAL

ANTES DE LA LECTURA

Responder oralmente

¡ME DIVIERTO RECORDANDO!

1. ¿De qué creen que tratara la lectura?
2. ¿Te gustan los vegetales? ¿Por qué?
3. Lee el título y formula estas interrogantes: ¿Quiénes serán los personajes? ¿Dónde ocurrieron los hechos?

DESPUÉS DE LA LECTURA

1. ¿De qué se enfermó el pequeño personaje de nombre Lechuguita?
2. ¿Qué creen que ocurrió con Lechuguita?
3. ¿A quiénes habían convocado los vegetales para elegir al rey?

Nivel Literal

1. ¿Cómo se llama el personaje principal de nuestro cuento? **Marca** con un aspa (X).

a Los vegetales.

b Las verduras.

c Lechuguita.

2. Encierra en un círculo. ¿Cómo era nuestro amiguito?



3. ¿Cuál era el nombre del Hada? **Marca** con un aspa (X)

a Verdurina

c El Hada Madrina

b El Hada Azul



4. ¿Por qué se enfermó nuestro amiguito?

a Por comer golosinas y comida chatarra.

b Por comer vegetales.

c Por comer fruta.

Nivel Inferencial

ORAL

1. Explica lo que ves en la siguiente imagen.

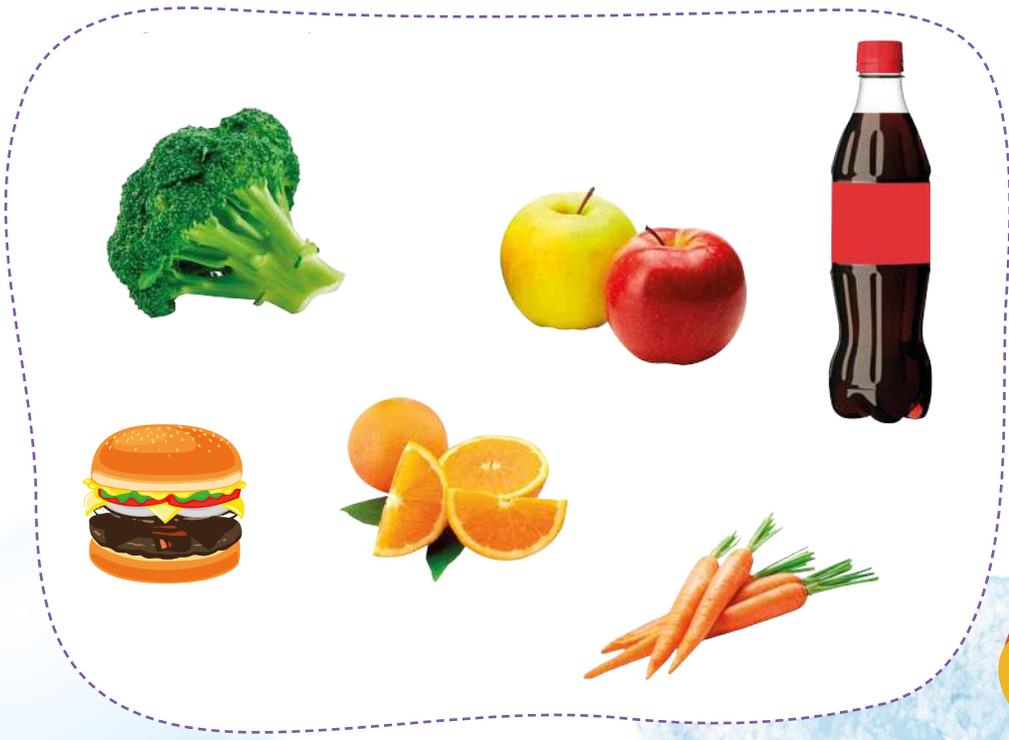




2. ¿Crees que así se vería nuestro amiguito si seguía comiendo "comida chatarra"? Explica.

Hand-drawn blue spiral notebook lines for writing an answer.

3. Encierra en un círculo todos los alimentos sanos que observas en el siguiente dibujo.



4. Un día se le apareció un hada llamada Verdurina. La palabra subrayada se refiere a:

una característica del personaje.

la esencia del personaje.

la nacionalidad del personaje.

el origen del personaje.

Nivel Crítico Valorativo

1. Marca con un aspa (X) tu respuesta en las siguientes caritas:

a) ¿Estará bien comer muchos dulces y gaseosa?



b) ¿Lechuguita hizo bien al aconsejar a sus amiguitos?



c) ¿Te gustaría ser como Lechuguita?





2. **Responde.** ¿Qué otro nombre le pondrías a nuestro amigo? ¿Por qué?

Two horizontal lines for writing inside a dashed blue rounded rectangle.

3. **Imagina** que estás en el reino de los vegetales. ¿Qué vegetal te gustaría ser? Explica tu respuesta. Luego en el recuadro de abajo dibújate cómo serías.

Two horizontal lines for writing inside a dashed blue rounded rectangle.



4. ¿Qué opinas de la actitud de Lechuguita?

Handwriting practice area with a blue spiral binding at the top and three horizontal lines for writing.

Habilidad Verbal

✂ Une con una flecha el concepto con su dibujo correspondiente.

a) Alimentos con mucha grasa y pocos nutrientes.



Tónico

b) Sustancia que vigoriza, que da salud.



Comida Chatarra

c) Alimentos sanos.



Vegetales

✘ **Escribe** lo contrario de:

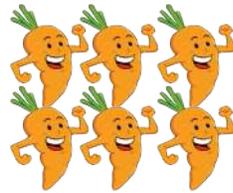


Enfermo





Pocos



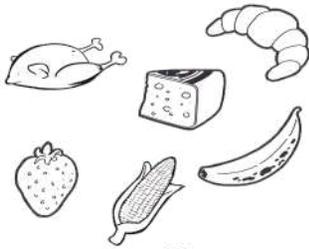
Plan de Redacción

✘ **Ordena** las siguientes imágenes de acuerdo a cómo sucedieron en el cuento:

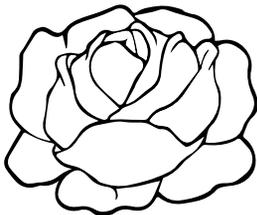


APLICAMOS RUTAS DE APRENDIZAJE

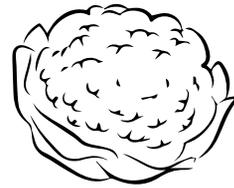
1. Colorea. ¿Cómo recupero mis energías?



2. Colorea. Encierra en un círculo las vocales que se repiten.



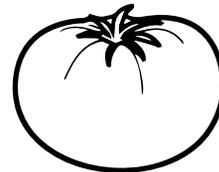
Le-chu-ga



Co-li-flor



Za-na-ho-ria



To-ma-te



3. Crea un mensaje con cada vegetal, mira el ejemplo.



Hola soy calabacita y estoy feliz

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. Los vegetales van a celebrar una fiesta. Pero les faltan algunas cosas para decorar la fiesta, por favor ayúdalos haciendo lo que te piden: **Dibuja** tres (3) globos. Dibuja dos (2) manzanas. Además dibuja una (1) tortita

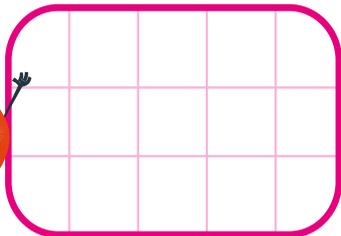
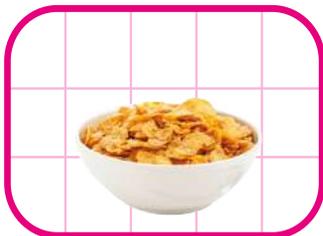
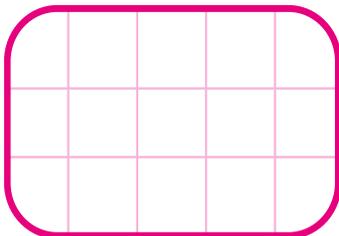
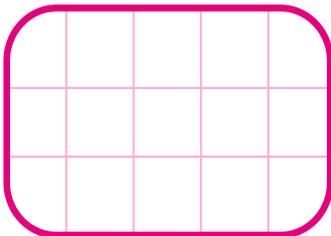
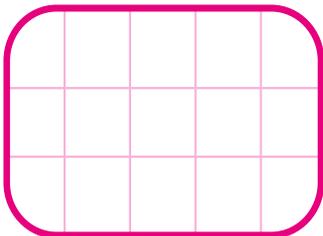


5. Uhhmm, ahora prepararemos una rica ensalada de vegetales, con una flecha coloca todos los ingredientes necesarios dentro de la ensaladera. Mira el ejemplo.





6. ¿Qué alimentos podríamos preparar con nuestros amiguitos? **Dibújalos** en los recuadros. Mira el ejemplo.



7. ¿Quién creo todas las ricas frutas y vegetales?

8. ¿El Creador nos ama? ¿Por qué?

PUIPLETRAS

VEGETAL
QUE COMEN
LOS CONEJOS



FRUTA DE
COLOR ROJO
O VERDE



FRUTA DE
CASCARA
AMARILLA



VEGETAL
DE HOJAS
VERDES



FRUTA
JUGOSA DE
COLOR ROJO EN
SU INTERIOR



W	E	R	T	Y	L	U	I	O	P
Q	W	P	E	R	E	T	Y	U	I
A	T	L	G	L	C	P	O	Ñ	M
Z	Z	A	N	A	H	O	R	I	A
X	R	T	H	Ñ	U	G	S	D	N
D	E	A	J	M	G	X	T	K	Z
S	A	N	D	I	A	Z	R	L	A
V	B	O	K	N	O	H	E	P	N
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	A



9. Descubre las 6 diferencias de las imágenes



ÍNDICE

EL PRÍNCIPE LECHUGUITA.....5

ACTIVIDADES.....18





Para estar saludable se debe consumir cinco colores distintos de frutas y verduras al día. Este principio, conocido como la "dieta de los colores", sostiene que cada tono o pigmento natural de las frutas, verduras y legumbres que componen un régimen alimenticio, otorga diferentes vitaminas y minerales al cuerpo, lo que contribuye a mantenerse vital durante la jornada.

