



Lectura

3.º de Primaria

La etiqueta de las galletas

Ingredientes, alérgenos y una tabla. Todo lo que hay que saber está en letra pequeña.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Lee el texto

En la parte de atrás del paquete de galletas pone esto: GALLETAS DE AVENA Y MIEL Peso neto: 300 g. Contiene 20 galletas. INGREDIENTES: harina de trigo (52 %), copos de avena (18 %), azúcar, aceite de girasol, miel (4 %), huevo, sal, gasificantes. CONTIENE: trigo, avena, huevo. Puede contener trazas de frutos secos y leche. CONSERVACIÓN: en lugar fresco y seco. Una vez abierto, consumir en 15 días. CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL: 30/11/2026 INFORMACIÓN POR 100 g: 450 kcal · azúcares 22 g Nadia es alérgica a los frutos secos. Su hermano Iván no es alérgico a nada y quiere merendar cuatro galletas.

1. ¿Cuántas galletas trae el paquete?

- a) 300
- b) 20
- c) 15

2. ¿Cuál es el ingrediente que más hay?

- a) La harina de trigo
- b) La miel
- c) El azúcar

3. Nadia es alérgica a los frutos secos. ¿Puede comer estas galletas?

- a) Sí, porque los frutos secos no están en los ingredientes
- b) No conviene: pueden contener trazas de frutos secos
- c) Sí, si solo come una

4. El paquete se abrió el día 1 de noviembre. ¿Hasta cuándo conviene comerlas?

- a) Hasta el 30 de noviembre
- b) Hasta el 16 de noviembre
- c) Hasta el 15 de diciembre

5. Iván quiere merendar cuatro galletas. ¿Qué parte de la información le sirve para saber cuánta energía toma?

- a) El peso neto
- b) La lista de ingredientes
- c) La información por 100 gramos



El reto

Vuelve a leer el texto **una segunda vez**, ahora despacio. Después tapa la hoja y **cuéntalo con tus palabras**, sin mirar. Escribe en tres líneas **de qué trata**, sin copiar ninguna frase del texto.

Y para terminar:

¿qué pregunta te ha costado más? Vuelve a ella y **busca en el texto dónde está la respuesta**.



Solucionario

Ejercicio 1: **b) 20**. Pone «Contiene 20 galletas». Los 300 son los gramos de peso y los 15, los días para consumirlo una vez abierto. Ejercicio 2: **a) La harina de trigo**. La harina de trigo lleva un 52 %, muy por encima de todo lo demás. Además, en las etiquetas los ingredientes van ordenados de mayor a menor cantidad, así que el primero siempre es el que más pesa. Ejercicio 3: **b) No conviene: pueden contener trazas de frutos secos**. Los frutos secos no son ingrediente, pero la etiqueta avisa de que puede haber trazas, y para una persona alérgica esa advertencia es justo la que hay que leer. Es la pregunta clave de esta lectura. Ejercicio 4: **b) Hasta el 16 de noviembre**. Hay que cruzar dos datos: una vez abierto, quince días. Del 1 al 16 de noviembre. La fecha del 30/11 solo vale para el paquete cerrado, y esa es la confusión que la pregunta busca. Ejercicio 5: **c) La información por 100 gramos**. La tabla está expresada por 100 gramos, así que para saber lo de cuatro galletas hay que relacionarla con el peso del paquete y el número de galletas. No se pide la cuenta: se pide saber dónde está el dato. El reto: respuesta abierta. Se comprueba que el resumen **no copie frases del texto** y que recoja la idea principal, no un detalle. Volver a la pregunta fallada y localizar la respuesta en el texto es la parte que más enseña del ejercicio.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Lee el texto completo sin abandonar. C [] EP [] NC []
2. Localiza datos que están escritos. C [] EP [] NC []
3. Deduce lo que no está escrito. C [] EP [] NC []
4. Vuelve al texto para comprobar. C [] EP [] NC []
5. Resume con sus palabras. C [] EP [] NC []
6. Distingue la idea principal del detalle. C [] EP [] NC []
7. Localiza dónde falló al revisar. C [] EP [] NC []



El reto

Cómo leer el conjunto. El 4 es el hábito que sostiene todo lo demás: contestar de memoria es el origen de la mayoría de los errores, y volver al texto se aprende exigiéndolo. El 5 mide la comprensión mejor que ninguna pregunta suelta. Se puede acertar todo señalando en el texto y ser incapaz de contar de qué trataba. El 7 convierte el error en información. Localizar dónde estaba la respuesta enseña más que corregir el fallo sin más.