El viaje del Grano Valiente

Había una vez un pequeño grano llamado Trigo Valiente. Vivía en un campo lleno de sol. Trigo Valiente estaba feliz porque estaba completo. Tenía todas sus partes juntas. Por fuera, Trigo Valiente tenía algo muy importante llamado fibra. La fibra lo ayudaba a ser fuerte y ayudaba al estómago de las personas. Un día, Trigo Valiente escuchó que iba a viajar para convertirse en comida.

—¡Qué emoción! —dijo Trigo Valiente—. Quiero ayudar a los niños a crecer sanos.
En el camino conoció a su amigo Arroz Blanco.

—Hola —dijo Trigo Valiente—. ¿Por qué eres tan blanco?
Arroz Blanco respondió:

—Fui a una fábrica. Allí pasé por máquinas grandes. – Las máquinas me quitaron la parte de afuera, y con ella se fue mi fibra.

—¿Qué es la fibra? —preguntó Trigo Valiente.

—La fibra ayuda al estómago —dijo Arroz Blanco—Ayuda a que la comida se mueva bien y a que la energía dure más tiempo.

En ese momento llegó Pan Integral.
—¡Yo todavía tengo mi fibra! —dijo Pan Integral—Por eso me llaman grano integral.

Pan Integral explicó:
—Cuando un grano no pasa por muchas máquinas, se queda completo y tiene fibra.
Cuando le quitan la parte de afuera, se vuelve un grano refinado, como el pan blanco o el arroz blanco.

Trigo Valiente pensó y dijo—Ahora entiendo. Los granos integrales ayudan más al cuerpo. Ayudan al estómago y dan energía por más tiempo.

Arroz Blanco sonrió y dijo — A veces se puede comer el arroz blanco, pero los granos integrales son la mejor opción para comer saludable.

Desde ese día, Trigo Valiente aprendió que comer granos integrales ayuda a crecer fuertes y sanos.

Fin.

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué tenía Trigo Valiente por fuera?

2. Menciona dos ejemplos de granos integrales que aparecen en el cuento.

3. ¿Qué grano fue a la fábrica?

4. ¿Para qué sirve la fibra?

5. ¿Qué pasa cuando a un grano le quitan la fibra?

5. En el cuento, ¿qué significa refinado?

6. ¿Qué grano escogerías para comer más saludable: integral o refinado?
   ¿Por qué?