



TERNURA ES EXPRESIÓN SINCERA DEL AMOR

ACTIVIDAD N° 08 – CUARTA SEMANA – SEGUNDA UNIDAD

ÁREA: COMUNICACIÓN

GRADO: CUARTO

PROF. PRISCILIANA CASTILLO C.

COMPETENCIA: LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS.

- **DESEMPEÑOS:** Analiza preguntas literales, inferenciales y de opinión.

COMPRENDO LO QUE LEO

LEE CON ATENCIÓN CADA UNO DE LOS SIGUIENTES TEXTOS. LUEGO LEE CADA PREGUNTA Y RESPONDE MARCANDO LA ALTERNATIVA CON LA RESPUESTA CORRECTA.

LEE EL SIGUIENTE TEXTO Y RESUELVE

Lee el siguiente texto y resuelve

Causa limeña

Ingredientes:

- 1.5 kg de papa amarilla
- 1 taza de aceite
- Jugo de 3 o 4 limones
- 03 ajíes amarillos licuados
- Sal al gusto
- 01 pechuga deshilachada
- 1 taza y media de mayonesa



Decoración y complemento:

- 4 huevos sancochados y cortados en rodajas
- 8 aceitunas despepitadas y cortadas en dos
- Media taza de perejil picado
- 2 tomates en rodajas finas
- Hojas de lechuga

Pasos a seguir:

- Hervir las papas con sal y media tajada de limón, cuidando de que no se deshagan al cocinarse.
- Para pasarlas fácilmente por el prensapapas, hay que pelarlas y pasarlas por el mismo lo más caliente que sea posible. Dejar enfriar.
- Cuando la papa prensada esté fría, agregar la sal en cantidad necesaria, el jugo de limón, aceite y el ají licuado; mezclar todos los ingredientes probando el sabor; si se nota que la masa está muy seca, agregar aceite y un poco del caldo, obtenido de sancochar la pechuga, hasta obtener una masa maleable y que no se desmorone al trabajarla.
- En un recipiente, extender la mitad de la masa; aparte mezclar el pollo con la mayonesa y extenderlo encima a manera de capa; con la otra mitad, cubrir este relleno, presando un poco al hacerlo.
- Decorar con huevo, aceitunas, tomate, perejil finamente picado y hojas de lechuga.
- Otra forma de presentarlo es a manera de pionono; para ello, extienda sobre una hoja de plástico toda la masa; sobre ella, el pollo y proceder a enrollar, ayudándose con la hoja de plástico; una vez formado el rollo decorar de la misma manera.

1) Marca la alternativa que contenga un ingrediente que no pertenece a la receta.

- a) Papa, limón, aceite.
- b) Huevo, aceituna, lechuga.
- c) Mayonesa, ají, papa.

2) Escribe 1, 2, 3 según corresponda los pasos a seguir para preparar la receta. Luego, marca la alternativa correcta.

En un recipiente, extender la mitad de la masa; aparte mezclar el pollo con la mayonesa y extenderlo encima, a manera de capa.

Hervir las papas con sal y media tajada limón, cuidando de que no se deshagan al cocinarse.

Cuando la papa prensada esté fría, agregar la sal en cantidad necesaria, el jugo de limón, aceite y el ají licuado; mezclar todos los ingredientes probando el sabor.

a) 2,1,3

b) 3,1,2

c) 2,3,1

3) ¿Para qué se escribió este texto?

a) Para enseñarnos cómo se prepara la causa limeña.

b) Para contarnos una historia sobre la causa limeña.

c) Para informarnos sobre la causa limeña.

4) El tipo de texto que has leído es...

a) narrativo.

b) informativo.

c) instructivo

5) Los alimentos que se usan en la decoración ¿Serán indispensables para preparar una causa? ¿Por qué?

a) Sí, porque son nutritivos.

b) No, porque son para adornar.

c) Sí, porque de lo contrario no se puede preparar la causa.

Exceso de grasa debilita el sistema inmunológico de las personas

● De acuerdo el INC, el 70% de los adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. Especialistas indican que es considerada un enfermedad inflamatoria.



LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS FAVORECEN LA ACUMULACIÓN EXCESIVA DE GRASA EN LAS PERSONAS.

La obesidad, que es una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, se ha convertido en un problema de escala global. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso, según el Instituto Nacional de Salud (INS).

La evidencia muestra que la obesidad es perjudicial, pues acarrea distintas comorbilidades. Pero en plena crisis sanitaria causada por el SARS-CoV-2 (el nuevo coronavirus), el

Datos

- La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que hasta el 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- También, 41 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso. Así como 340 mlls de niños y adolescentes (de 5 a 19 años).

tema esta en boca de todos. La grasa que vemos en las personas obesas no es más que su tejido adiposo muy hinchado, refiere Armando Félix Zambrano, máster en nutrición de la Universidad Internacional de Valencia.

Por su parte Christian Leiva, licenciado en tecnología médica, agrega que la obesidad altera el sistema inmune porque altera la formación de anticuerpos (las defensas contra infecciones) y afecta la inmuni-

dad celular, es decir, la función de las células de defensa. La obesidad es considerada una enfermedad inflamatoria porque altera y favorece los procesos inflamatorios en todo el cuerpo.

Zambrano añade que la inflamación es una reacción de defensa normal de nuestro sistema inmunológico hacia cualquier agente extraño y ocurre en todas las personas. ■

6) RELACIONA CADA PALABRA O EXPRESIÓN CON SU IGUAL O PARECIDO SIGNIFICADO

global

desmedida

Tejido adiposo

Función de defensa de las células

excesiva

mundial

inmunidad

Tejido grasoso

7) La noticia que acabas de leer, es un texto...

- a) Narrativo b) Informativo c) Instructivo

8) ¿De dónde fue extraída la noticia que has leído?

- a) Del Instituto Nacional de Salud .
b) De la Organización Mundial de la Salud.
c) Del diario "El Tiempo"

9) ¿Cuándo fue publicada esta noticia?

- a) En el año 2016.
b) El 22 de mayo del 2020.
c) El 28 de mayo del 2020.

10) Según el texto ¿Qué es la obesidad?

- a) Es el resultado de ingerir alimentos chatarra.
b) Es la excesiva acumulación de grasa en el cuerpo.
c) Es la causa del contagio del Covid 19.

11) Según el texto ¿Qué especialista dice que la obesidad altera el sistema inmune?

- a) Christian Leiva.
- b) Armando Félix Zambrano.
- c) Los médicos.

12) Según el texto ¿Qué alimentos favorecen la acumulación excesiva de grasa en las personas?

- a) Los alimentos frescos.
- b) Los alimentos cocidos.
- c) los alimentos procesados.

13) A partir de la lectura de la noticia, podemos concluir que...

- a) Debemos evitar la obesidad porque no se ve bien.
- b) Debemos evitar la obesidad para que no hablen mal de nosotros.
- c) Debemos evitar la obesidad porque perjudica nuestra salud.

14. SELECCIONA LOS ALIMENTOS QUE PERTENECEN AL GRUPO DE LOS PROCESADOS.

