



# MI EVIDENCIA

Área: Comunicación  
Fecha: 31/08/2021

**Conocemos enfermedades asociadas a malos hábitos alimentarios.**

**Hoy vamos a leer un texto sobre los malos hábitos de alimentación para escribir un mensaje sobre los problemas que ocasionan.**

Al llegar a casa, Luis le contó a su hermana Alicia lo que había conversado con su amiga Marcia en la bodega.



Ambos niños se proponen indagar por qué no deben consumir gaseosas. ¡Ese será su reto!  
¿Los acompañamos? ¡Muy bien!

## ANTES DE LA LECTURA

Observa la imagen que acompaña al caso que vamos a leer y responde:

Caso



¿Has visto antes este texto?	¿De qué crees que tratará?	¿Para qué habrá sido escrito?
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## DURANTE LA LECTURA

Lee el texto con atención y de forma silenciosa.

Durante la lectura del texto, si encuentras alguna palabra que no conoces, enciérrala en un círculo.

### Caso

En el contexto de la pandemia, los especialistas de la salud se encuentran preocupados por los malos hábitos de alimentación de la población. Indican que esas costumbres la hacen más vulnerable al COVID-19.



El médico de la comunidad donde viven Marcia y Luis también ha mostrado su preocupación. Por eso, ha decidido brindar una charla por la radio local sobre algunas enfermedades que están propagándose por la falta de actividad física y el consumo descontrolado de alimentos poco nutritivos y de bebidas con exceso de azúcares. En la charla, habló del sobrepeso y la obesidad, así como de otras enfermedades asociadas a ambas, como la diabetes, la osteoporosis o la descalcificación de los huesos, y señaló que se pueden prevenir.

**Después de la primera lectura que has realizado, piensa a partir de las siguientes preguntas:**

¿El caso que se presenta podrá dar respuesta a la pregunta que hizo Luis sobre el consumo de gaseosas? Explica por qué.




¿Las enfermedades de las que hablan los médicos de la comunidad de Alicia y Luis pueden ser una amenaza para ellos también?, ¿por qué?




## DESPUÉS DE LA LECTURA

**A continuación, lee el caso nuevamente, pero ahora hazlo por párrafos.**

**Después de leer varias veces un párrafo del texto, realiza el SUMILLADO.**

**¿Cómo debes hacerlo?** Subraya la idea que crees que es la más importante o la idea principal, y anótala al costado del párrafo. Recuerda que, al extraer la idea principal del texto, debes hacerlo con tus propias palabras.



### Ejemplo PÁRRAFO 1:

#### Subraya ideas o palabras claves

En el contexto de la pandemia, los especialistas de la salud se encuentran preocupados por los malos hábitos de alimentación de la población. Indican que esas costumbres la hacen más vulnerable al COVID-19.

#### Idea principal

Los malos hábitos de alimentación hacen más vulnerables a las personas frente al COVID-19.

### ¡Ahora te toca a ti con el PÁRRAFO 2!

#### Subraya ideas o palabras claves

El médico de la comunidad donde viven Marcia y Luis también ha mostrado su preocupación. Por eso, ha decidido brindar una charla por la radio local sobre algunas enfermedades que están propagándose por la falta de actividad física y el consumo descontrolado de alimentos poco nutritivos y de bebidas con exceso de azúcares. En la charla, habló del sobrepeso y la obesidad, así como de otras enfermedades asociadas a ambas, como la diabetes, la osteoporosis o la descalcificación de los huesos, y señaló que se pueden prevenir.

#### Idea principal



**Ahora vas a conocer el significado de algunas palabras desconocidas para ti y que lo descubrirás por el contexto del mismo texto.**

Ejemplo:

Lee las palabras que están antes y después de la palabra desconocida, y trata de interpretarla o darle sentido o significado.

... preocupados por los malos hábitos de alimentación de la población. Indican que esas costumbres la hacen más **vulnerable** al COVID-19.

**Extrae otras palabras desconocidas para ti y encuentra su significado por el contexto.**

	Significa...
	Significa...
Vulnerables	Significa sensibles o frágiles.

Recuerda es importante verificar la comprensión del caso leído. Para ello, responde las preguntas

¿Qué es lo que tanto preocupa al médico de la comunidad de Marcia y Luis?


¿Qué significa en el texto "el sobrepeso y la obesidad, así como de otras enfermedades asociadas"?


¿Por qué se preocupa el médico por los malos hábitos de alimentación de la población?




Escribe un mensaje para Luis sobre los problemas que puede tener en la actualidad si tiene malos hábitos de alimentación.


Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:

Mis aprendizajes	Lo logré.	Lo estoy intentando.	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Predije de qué tratará el texto a partir de algunos indicios, como el título y las imágenes.			
Identifiqué información que se encuentra próxima de otra.			
Deduje el significado de palabras y expresiones del texto a partir del contexto.			