

¿Cómo deducir información implícita para opinar?

Leemos lo que conversa doña Cecilia con su hijo Tomás:

Hijo, cuando te sientas cansado, me avisas para comer lo que hemos traído para el viaje.



Sí, mamá, te avisaré. Pero ¿cómo los alimentos nos brindan energía para seguir con nuestro viaje y hacer las actividades que tenemos programadas durante el día?

Antes de leer

1. Observa los textos que leerás. Luego, responde las siguientes preguntas:

a) ¿De qué crees que tratarán los textos?

b) ¿Cómo te puede servir la información?

c) ¿Qué opinas de la información, en qué casos es factible o se cumple?

Al leer

2. Cuando leas los textos, subraya las ideas, los datos o los mensajes importantes. Luego, a un lado de cada texto, escribe una sumilla o resumen de lo que trata.

Los alimentos y la energía que necesitamos		
Las necesidades nutricionales	¿Cómo se usa la energía de los alimentos?	¿Qué cantidad de energía necesitamos?
Los alimentos que consumimos diariamente nos permiten cubrir nuestras necesidades nutricionales, ya que nos brindan los nutrientes y la energía necesaria para poder realizar nuestras funciones vitales. De esa manera, nos mantenemos saludables y activos o activas. La energía que aportan los alimentos se mide por la cantidad de calor que producen y se expresa en unidades denominadas calorías (cal) o kilocalorías equivalentes a 1000 calorías. Estas calorías provienen de los principales nutrientes: los carbohidratos, los lípidos y las proteínas, tal como se indica a continuación: lípidos 9 kcal/g, carbohidratos 4 kcal/g y proteínas 4 kcal/g.	El organismo la usa, principalmente, en el metabolismo basal, que es la cantidad mínima de energía requerida para mantenernos con vida. La usa, también, para el crecimiento. Este consiste en la formación de nuevos tejidos y su maduración. Asimismo, en la etapa escolar, se observa cuando realizamos actividades físicas cotidianas, las cuales requieren un esfuerzo muscular. Finalmente, contribuye a mantener una temperatura corporal promedio entre 36,5 °C a 37°C.	La energía que necesita el ser humano depende de la edad, el peso, la talla, el sexo, el estado fisiológico y la actividad física. Por ejemplo, para los niños de 10 a 11 años, la alimentación debe proporcionar 2000 calorías diarias aproximadamente. “Las principales fuentes de energía de nuestra alimentación son las grasas y los hidratos de carbono. Las proteínas deben ser consumidas para formar y reparar tejidos y no para proporcionar energía” (FAO, 2003, p. 36). El equilibrio en nuestro organismo depende de ingerir diariamente las calorías recomendadas por cada tipo de nutriente.

Luego de leer

3. Carmen y Tomás dialogan para realizar una actividad en conjunto.

Tomás, ¿qué debemos hacer para opinar respecto del contenido y contexto del texto?



Para ello, debemos leer la información del texto y comprender tanto lo explícito como lo implícito, contrastar la información con otras fuentes y evaluar para elaborar ideas personales sobre los textos y sus relaciones, así como sobre los aspectos en los que estamos de acuerdo o en desacuerdo.

4. Observa lo que hacen Carmen y Tomás

		
¿Qué nos brindan los alimentos? ¿Una kilocaloría a cuántas calorías equivale? ¿De dónde provienen las calorías? ¿De qué trata el texto?	¿En qué usamos principalmente la energía de los alimentos? ¿Para qué más usamos la energía de los alimentos? ¿De qué trata el texto?	¿De qué depende la energía que necesita el ser humano? ¿Cómo podemos mantener el equilibrio en nuestro organismo? ¿De qué trata el texto?
Las necesidades nutricionales	¿Cómo se usa la energía de los alimentos?	¿Qué cantidad de energía necesitamos?
Los alimentos que consumimos diariamente nos permiten cubrir nuestras necesidades nutricionales, ya que nos brindan los nutrientes y la energía necesaria para poder realizar nuestras funciones vitales. De esa manera, nos mantenemos saludables y activas o activos. La energía que aportan los alimentos se mide por la cantidad de calor que producen y se expresa en unidades denominadas calorías (cal) o kilocalorías equivalentes a 1000 calorías. Estas calorías provienen de los principales nutrientes: los carbohidratos, los lípidos y las proteínas, tal como se indica a continuación: lípidos 9 kcal/g, carbohidratos 4 kcal/g y proteínas 4 kcal/g.	El organismo la usa, principalmente, en el metabolismo basal, que es la cantidad mínima de energía requerida para mantenernos con vida. La usa, también, para el crecimiento. Este consiste en la formación de nuevos tejidos y su maduración. Asimismo, en la etapa escolar, se observa cuando realizamos actividades físicas cotidianas, las cuales requieren un esfuerzo muscular. Finalmente, contribuye a mantener una temperatura corporal promedio entre 36,5 °C a 37°C.	La energía que necesita el ser humano depende de la edad, el peso, la talla, el sexo, el estado fisiológico y la actividad física. Por ejemplo, para los niños de 10 a 11 años, la alimentación debe proporcionar 2000 calorías diarias aproximadamente. "Las principales fuentes de energía de nuestra alimentación son las grasas y los hidratos de carbono. Las proteínas deben ser consumidas para formar y reparar tejidos y no para proporcionar energía" (FAO, 2003, p. 36). El equilibrio en nuestro organismo depende de ingerir diariamente las calorías recomendadas por cada tipo de nutriente.

5. Como te habrás dado cuenta, Carmen y Tomás han usado las estrategias del subrayado y del sumillado para comprender los textos.

6. Lee el ejemplo y completa la tabla con la información explícita y la información implícita; a partir de ello, emite una opinión personal.

Preguntas	Información explícita	Información implícita	Emite tu opinión
¿Qué nos brinda los alimentos?	Los alimentos nos brindan los nutrientes y la energía necesaria para poder realizar nuestras funciones vitales.	Los nutrientes y la energía que provienen de los alimentos permiten a nuestro cuerpo realizar actividades físicas, crecer, mantenerse sano, entre otras funciones vitales.	Es muy importante poner atención en los alimentos que consumimos con frecuencia, de modo que tengamos la seguridad de que estamos consumiendo los nutrientes y las calorías necesarias para mantenernos saludables y activos o activas; de lo contrario, pondríamos en riesgo nuestra salud.
¿Para qué más usamos la energía de los alimentos?			
¿Cómo podemos mantener el equilibrio en nuestro organismo?			
¿De qué tratan los tres textos?			

- ¿Alguna vez te has sentido muy cansada o cansado, sin energía para realizar tus actividades? ¿debido a qué?

- ¿Qué sugerencias darías a tu familia sobre los alimentos y la energía que necesitamos?

- Según tu experiencia vivida y la información obtenida, ¿qué opinas del contenido de los textos leídos?

Reflexiona sobre tus aprendizajes

- ¿Qué debemos tener en cuenta para emitir una opinión personal?

- ¿Nuestras opiniones deben estar sustentadas con información de los textos leídos?, ¿por qué?
