

Ficha de Trabajo #1

1. Lee los textos y desarrolla las actividades.

Texto 1

Efectos de la ortorexia

La ortorexia es un trastorno del comportamiento alimentario. Consiste en consumir alimentos considerados, por quien lo padece, saludables; lo que conlleva graves consecuencias en la salud. Así, en su afán por consumir productos con un determinado número de calorías o de una específica procedencia, los ortoréxicos suelen llevar una dieta deficiente que les provoca trastornos como anemia, desnutrición, osteoporosis y una mayor incidencia de infecciones debido a una disminución de la función del sistema inmunológico. Asimismo, al seguir una dieta estricta, les resulta muy complicado comer fuera de casa, no solo en restaurantes, sino también en casa de amigos o familiares, lo que a la larga los conduce al aislamiento social. Si en alguna ocasión se permiten transgredir sus propias normas, el sentimiento de culpabilidad que los embarga es tal, que pueden caer en una profunda depresión y llegar a autolesionarse.

Salabert, Eva. *Ortorexia*. Recuperado y adaptado de bit.ly/2PVwATc

1. Señala la definición más adecuada de ortorexia.
 - a) Control estricto del consumo de alimentos con el fin de mantener el peso corporal adecuado
 - b) Dificultad extrema que alguien presenta para consumir alimentos que no son de su agrado.
 - c) Obsesión que alguien tiene por consumir apenas alimentos que consideran saludables.
2. ¿Cuál es la idea principal de este texto?
 - a) Es bueno que nos preocupemos por conocer la procedencia de los alimentos que consumimos.
 - b) La ortorexia perjudica la salud física y mental.
 - c) Nuestro sistema inmunológico se ve muy afectado por la ortorexia.

Texto 2

La juventud contemporánea

Millones de jóvenes y niños están creciendo en una sociedad donde resulta más difícil cultivar la tolerancia a la frustración. Actualmente, la oferta de entretenimiento es tan constante y desmedida que un niño tiene a su disposición un gran número de opciones en televisión. Hace tres o cuatro décadas, un joven podía tolerar que el capítulo quede a la mitad, que se vaya la luz repentinamente o se produzcan cambios en la programación; pero la juventud actual no está acostumbrada a esperar y menos a aburrirse. En conclusión, los padres deben inculcar en sus hijos la paciencia y el sacrificio, para que logren alcanzar todos sus objetivos en la vida.

3. ¿Por qué los jóvenes tienen poca tolerancia a la frustración?

- a) Porque ya no hay cortes de luz ni cambios en la programación de la televisión
- b) Porque tienen todo constantemente a su disposición.
- c) Porque se aburren con facilidad.

4. ¿Cuál es la idea principal de este texto?

- a) Los padres deben tener mucha paciencia y sacrificarse por sus hijos.
- b) Los jóvenes no logran alcanzar sus objetivos en la vida.
- c) Es necesario que los padres inculquen la paciencia y el sacrificio en sus hijos.

Texto 3

A pura batería

Actualmente, quienes no tienen teléfono celular son una pequeña minoría; no solo en el Perú, sino en casi todo el mundo. Sin embargo, aún no se ha inventado un celular que funcione sin baterías. Hace décadas que hemos perdido la costumbre de levantarnos del asiento para cambiar de canal o bajar el volumen del televisor, pues lo hacemos con un control remoto que funciona a pilas. Sería muy extenso enumerar todos los artefactos que usamos diariamente y que dependen de baterías, como los celulares, *laptops*, controles remotos, etcétera.

Por un momento tratemos de imaginar un mundo sin baterías. Supongamos que un sabio loco inventa un medio para destruirlas; para comenzar, ocasionaría consecuencias como las siguientes: no arrancarían los autos, ni podríamos cambiar los canales de televisión, las computadoras portátiles no funcionarían, entre muchas otras. Dejo lo demás a su imaginación.

Este ejercicio especulativo no está auspiciado por una fábrica de baterías, es útil para recordarnos el grado de dependencia que ha adquirido nuestra civilización a los aparatos tecnológicos. La debacle que ocasionaría la interrupción de cualquier servicio relacionado con la energía eléctrica, el origen de las baterías, nos afectaría sobremedida, sin exagerar.

5. ¿Cuál es la idea principal de este texto?

- a) Debemos reflexionar sobre la enorme dependencia de nuestra civilización al uso de baterías.
- b) Sin baterías, el mundo enfrentaría una situación desastrosa.
- c) La ciencia debe inventar una manera de destruir las baterías.

2. Relaciona la pregunta con la respectiva información.

Los alimentos transgénicos

¿Qué son?

En laboratorio se combina el ADN de dos especies diferentes: una recibe algunos genes escogidos de la otro.

¿Cómo se crean?

Crear alimentos que presenten más ventajas que los originales: mayor resistencia a sequías o plagas, crecimiento más rápido, mayor cantidad de nutrientes o presencia de algunos que la especie original no posee.

¿Con qué objetivo?

Alimentos cuyo ADN ha sido modificado en su primera etapa para favorecer unas características u otras durante el crecimiento.

3. Marca las ideas que están a favor o en contra de los transgénicos

Pueden aparecer plagas más fuertes y resistentes.		
Se ahorran muchos recursos al producir alimentos.		
Se pueden producir alimentos con sabores más intensos.		
Permite un gran aumento de la producción de alimentos.		
Se pierde biodiversidad.		
Es posible desarrollar enfermedades y alergias a este tipo de alimentos.		
Los alimentos modificados pueden funcionar como medicamentos o vacunas.		
El cultivo de transgénicos representa una invasión en los ecosistemas.		