Recursos interactivos

Tema:	Comprensión de textos narrativos - La noticia
Área:	Español
Grado:	Quinto
Docente:	Juana Ibarguen Ortiz

Lee atentamente el siguiente texto

Alimentos para niños que no son saludables, aunque lo parezcan

Según datos de la OMS 17,6 millones de niños menores de 5 años sufren obesidad.

24/3/2023

La alimentación y las rutinas empiezan desde que se es niño, es decir, si se quiere implementar un hábito, lo mejor es que este se empiece a llevar a cabo desde temprana edad. La alimentación complementaria empieza desde los seis meses de vida cuando los menores dejan de tomar leche materna o de tarro para empezar a adentrarse en el mundo de los sabores y olores que ofrece la amplia gama de alimentos que se tienen para su consumo.

El pediatra es el profesional indicado para mencionarle a los padres la manera en la que deben involucrar los diferentes tipos de alimentos en su bebé, a su vez, sus cocciones adecuadas para evitar atragantamientos en los menores y la manera en la que se deben ingerir para reconocer si tienen o no algún tipo de contraindicación con algún alimento; es decir, si son alérgicos.

LIVEWORKSHEETS

Lo mejor es involucrar alimentos siempre en su estado natural como frutas, verduras, proteínas y evitar los condimentos, los dulces, los ultras procesados y las bebidas diferentes al agua, ya que a partir de esta edad el menor puede empezar a ingerir agua potable como complemento de su alimentación y de la leche. Cabe mencionar que la leche materna o de fórmula sigue siendo su principal alimento hasta los 12 meses.

Luego de esta etapa y cuando los niños son más grandes, empiezan a entrar en el mundo de los productos empaquetados, bien sea porque son consumidos por sus padres o porque ven que otros niños los llevan en sus loncheras; sin embargo, la idea es enviarles loncheras saludables a los menores preparadas en casa y que contengan la mayor cantidad de productos naturales sin modificaciones que afecten la salud de los niños a corto, mediano y largo plazo.

Infobae en su sección de salud y cuidado personal menciona tres alimentos que se le ofrecen con frecuencia, en los hogares, a los niños, bien sea por desconocimiento o falta de claridad en la tabla nutricional, ya que no, aunque parecen ser saludables, no lo son.

Cereales para el desayuno: no se puede negar que en medio de una ardua rutina para alistar a los niños para el colegio se escogen opciones fáciles y rápidas que agilicen la rutina matutina; por eso, en el desayuno de varios menores se encuentra presente el cereal con leche. Pero, esta no es la opción más saludable, ya que la mayoría de ellos vienen cargados de grandes cantidades de azúcar, sodio, harinas refinadas y aditivos.

Galletas o productos integrales: aunque hay algunos que si son realmente integrales, hay varios que se camuflan y que realmente no cumplen con las condiciones necesarias para ser uno de estos productos, porque contienen sodio, grasas saturadas y; además, para realzar el sabor, cuentan con varios tipos de azúcar refinada como el jarabe de maíz de alta fructosa y el jarabe de glucosa. Para reconocer un alimento 100 % integral es conveniente consultar con un profesional en el tema.

Gaseosas, jugos envasados o aguas saborizadas: estos alimentos no deberían estar presentes en la dieta de ninguna persona, ya que tienen cantidades desmedidas de azúcar. Las personas que las ingieren con frecuencia están en riesgo de padecer enfermedades como la diabetes o la obesidad. Para generar un buen hábito en los niños lo mejor es ofrecerles agua para que acompañen su comida y se acostumbren a disfrutar de su consumo.

Algunos profesionales mencionan que cuando se consumen de manera ocasional no generan ningún tipo de efecto adverso para la salud, sin embargo, como el paladar de

LIVEWORKSHEETS

los menores es aún más sensible que el de los adultos, abusar de estos productos puede generarles dependencia.

También es importante recordar que los jugos que dicen ser de fruta natural y son comercializados en los diversos supermercados, por lo general, si traen jugo de dicha fruta más una cantidad desorbitante de azúcar, por eso lo mejor siempre es consumir la fruta en su estado natural.

Lee atentamente y responde seleccionando la respuesta correcta

1. ¿Qué tipo de texto es el anterior?

a. Fabula.

b. Cuento.

c. Noticia.

d. Mito.

2. Un texto como este lo podemos encontrar en un

a. Un libro de cuentos tradicionales.

b. Una revista.

c. Un diccionario.

d. Un cuaderno de inglés.

3. Entre los medios de comunicación actuales uno de los más leídos por las personan son las revistas, ¿en qué sección de una revista podemos encontrar un texto como el anterior?

a. En deportes.

b. En farándula.

c. En salud.

d. En el horóscopo.

LIVEWORKSHEETS

4. Según la OMS (Organización Mundial de la salud) 17.600.000 de niños sufren de obesidad si 1.000.000 de estos viven en Colombia ¿Cuántos niños sufren de obesidad en el resto del mundo?

a. 16.600.000 niños.

b. 17.600.000 niños.

c. 13.700.000 niños.

d. 7.600.000 niños.

5. ¿Desde qué edad los inician a consumir diferentes alimentos?

a. Desde los 2 años.

b. Desde los 6 meses.

c. Desde que nacen.

d. A los 4 años.

6. Los profesionales de la salud encargados del bienestar de los niños y las niñas son llamados a

a. Odontólogos

b. Pediatra.

c. Gerontólogo.

d. Radiólogo.

7. Al involucrar a los niños en la alimentación debemos evitar el consumo de

a. Frutas.

b. Verduras.

c. Proteínas.

LIVEWORKSHEETS

d. Condimentos.

8. En el texto cuando dicen que "se camuflan" es lo mismo que decir

a. Que imitan el sabor original de los alimentos.

b. Que todas las frutas son dulces.

c. Que no debemos consumir productos integrales.

d. Que son bajos en sal.

9. En el texto se indica que el uso desmedido de azucares puede ocasionar al ser humano

a. Enfermedades como la diabetes y la obesidad.

b. Gripa y resfriados

c. Dolor de espalda

d. Irritación en los ojos.

10. En el texto anterior la palabra ***desorbitante*** se puede reemplazar por

a. Poquito.

b. Demasiado.

c. Anticipado.

d. Cuidadoso.

Al terminar realiza en el cuaderno correspondiente, la tabla de respuesta de la actividad.

Tener en cuenta que:

LIVEWORKSHEETS

- No debes transcribir la actividad, debido a que los resultados llegan directamente a la maestra.
- No se reciben impresiones, ni captura de pantallas por whathsApp o por correo electrónico, sigue las instrucciones que se envían en el instructivo de livewosksheets que compartió la maestra.
- Estas actividades son evaluables, es decir que el estudiante debe realizarlas siempre que la maestra las envié.

Fecha limite de entrega: 28 de abril 2023

LIVEWORKSHEETS