Comprensión lectora N°1

Nombre: ..... Grado: ..... Fecha: .....

1. **Observa el siguiente vídeo y comenta según tu experiencia a las preguntas que se plantearán:**

   https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg

   a. ¿Qué es lo que consumes en a la hora de recreo?

      .....

   b. ¿Qué alimentos consumes en tu almuerzo?

      .....

2. **Lee el siguiente informe y toma anotaciones, así como subraya las ideas importantes.**

Datos generales

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos. (OMS, 2018).

LIVEWORKSHEETS

Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable

Frutas, verduras y hortalizas

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:

- incluir verduras en todas las comidas;
- como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
- comer frutas y verduras frescas de temporada; y
- comer una selección variada de frutas y verduras.



Grasas

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta.

Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

- limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria;
- limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%; y
- sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:

- cocinar al vapor o hervir, en vez de freír;
- reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol;
- ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y
- limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial. (OMS, 2018).

LIVEWORKSHEETS

3. **Responde según información del texto. (preguntas literales)**

   a. ¿Qué enfermedades se puede prevenir al ingerir alimentos saludables?

   .....

   .....

   b. ¿A qué ayuda limitar el consumo de ingesta de grasas trans al 10%?

   .....

   .....

4. **Reflexiona**

   a. ¿Por qué crees que has leído este tipo de informe y para qué te servirá?

   .....

   .....

5. **Elabora tu conclusión según lo leído**

   a. A partir de la lectura ¿Qué se busca que las personas realicen según el texto? Comenta a detalle y justifica tu respuesta. (mínimo 4 líneas)

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

Created by: teacher Jesus Carrasco

LIVEWORKSHEETS