

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).

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

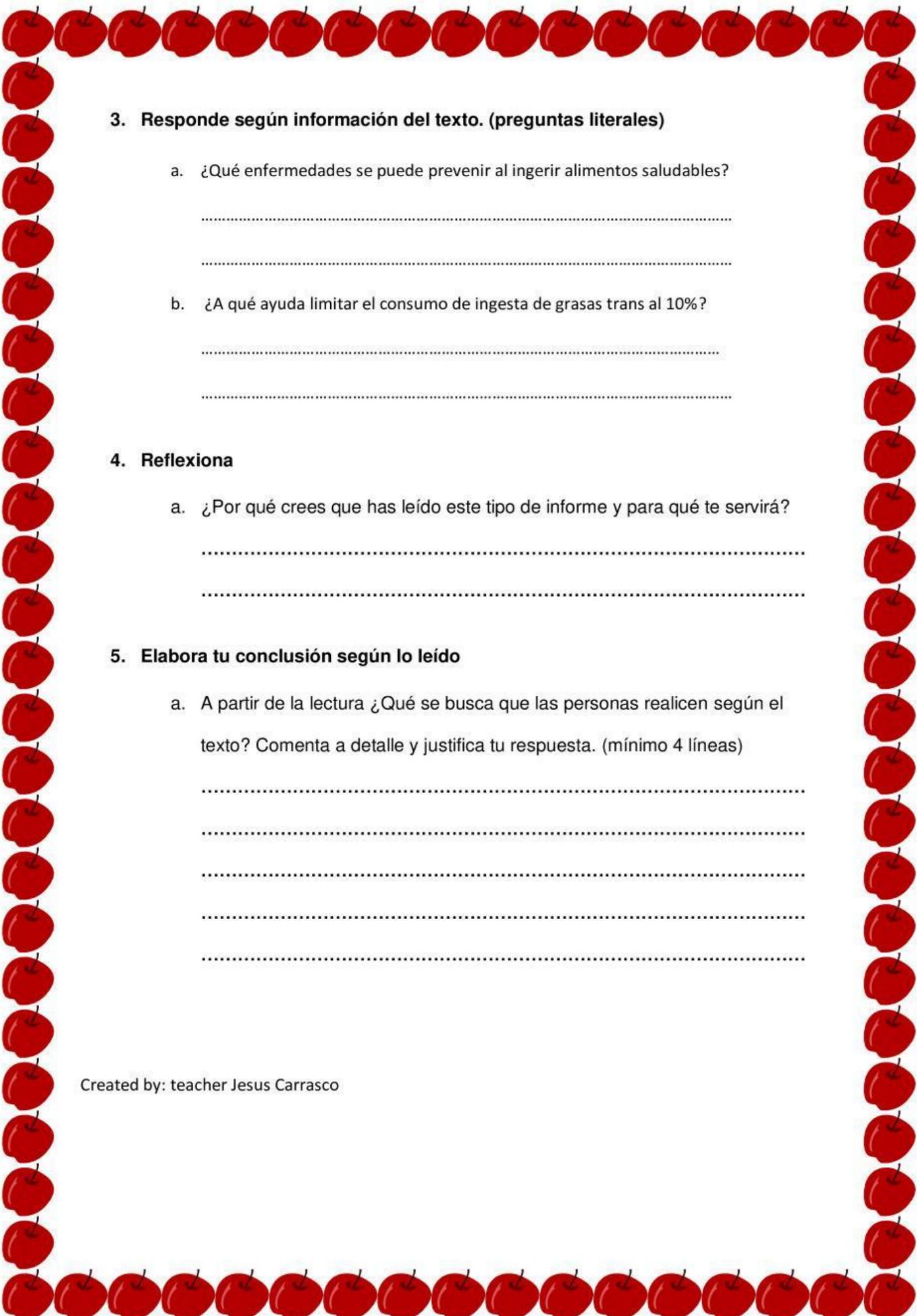
Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta.

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).



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