PRUEBA DE LECTURA

COMUNICACIÓN — Comprende textos en su lengua materna — EXAMEN ONLINE

SECUNDARIA

APELLIDOS Y NOMBRES:

APRENDO EN CASA | CICLO: VI - VII

APRENDO en casa

LEE E INTERPRETA EL SIGUIENTE TEXTO Y RESPONDE LAS PREGUNTAS PLANTEADAS:

Señales que indican que debes cambiar tu alimentación

A veces nos sentimos mal sin que exista una razón aparente para ello, pero siempre la hay. Aunque normalmente se trate de pequeñas molestias a las que no damos importancia, sí deberíamos hacerlo, ya que con el tiempo pueden derivar en enfermedades crónicas e incluso de gravedad. Esto está relacionado, en buena medida, con lo que comemos o dejamos de comer. Los alimentos proporcionan al organismo los insumos que necesita para funcionar bien; si estos no son los adecuados, ocasionan problemas en determinados órganos que pueden afectar a los demás.

Cuando comemos, los alimentos en el estómago y el intestino se degradan hasta convertirse en biomoléculas, las cuales ingresan a la sangre. Si lo que hemos ingerido es demasiado graso o difícil de digerir, el riego sanguíneo tiene más trabajo. Cuando esto sucede, abandona otras funciones, como la de irrigar el cerebro u otros órganos, provocando una sensación de malestar. Otros alimentos, como los que tienen un contenido alto de azúcar, pueden causar desequilibrios y provocar picos glucémicos. Este proceso puede afectar el trabajo del organismo, condicionando nuestro humor y energía, e incluso nos puede producir resfriados.

Basta un cambio de dieta para mejorar. Probar gradualmente te permitirá saber si te faltan determinados nutrientes o si debes dejar de consumir alimentos que no te sientan bien o a los que eres intolerante. Más que un simple cambio de dieta, entonces, es necesario modificar nuestra forma de alimentarnos para adoptar un nuevo estilo de vida. El sentido común y la experiencia nos dicen que hay que apostar por dietas saludables en las que las verduras predominen sobre la carne, las grasas saturadas, las comidas procesadas y el exceso de dulces.

Las siguientes son posibles señales de que debes cambiar tu alimentación:

1. **Cansancio.** Si experimentas fatiga de manera constante, lo más probable es que te faltan los nutrientes vitales que debes ingerir a lo largo del día. Otra posible causa es una hidratación insuficiente, para lo que debes beber mucha agua. Incluye en tu menú diario una cantidad razonable de calorías, grasas no saturadas, alimentos muy proteicos, pescado, hidratos complejos, cereales integrales y verduras en cada comida. El hierro y el magnesio también ayudan.

2. **Falta de energía.** Si la mínima actividad te agota, es casi seguro que te falte hierro, que aumenta los niveles de energía transportando oxígeno a través del cuerpo. Una deficiencia de este nutriente lleva a que tu organismo no pueda producir suficientes glóbulos rojos, que son los que llevan el oxígeno, necesario para mantenernos con energía todo el día.

LIVEWORKSHEETS

Uno de los principales síntomas de la anemia (causada por la falta de hierro) es sentirse apático y fatigado. Para superar esta deficiencia, es necesario aumentar el consumo de hierro o incorporar suplementos de hierro. Debemos tener presente que "comer no siempre es sinónimo de nutrirse".

Además, no es lo mismo desayunar un pan dulce que tomar un hidrato de absorción lenta, como la avena y los frutos secos, que permanecerán más tiempo en la sangre y evitarán el hambre por más tiempo. Debemos recordar que, cuando ya no aporte más energía, nuestro organismo convertirá en grasa todo lo que comimos.

Para prevenir la falta de energía y la inadecuada alimentación, hay que mantener el nivel de glucosa en la sangre y asegurar que nuestros niveles de vitaminas y minerales estén regulados. Necesitamos también controlar el peso, ya que cuanto más calórica sea la alimentación y más depósitos grasos se acumulen, mayor será el cansancio que experimentaremos. Finalmente, es clave que las fuentes de energía provengan de alimentos que contengan vitaminas y minerales como frutas, verduras y frutos seco.

Por ello es recomendable recordar los siguientes puntos:

- Practicar ejercicio físico regularmente.
- Ingerir azúcar que provenga de frutas, frutos secos y otras fuentes de origen vegetal.
- Aumentar los niveles de vitaminas y minerales.

MARCA LA ALTERNATIVA CORRECTA:

1. EL TEMA DEL TEXTO LEÍDO ES:

a) Los alimentos que debemos consumir
b) La actividad física en el bienestar de nuestra familia.
c) La mala alimentación y los problemas que ocasiona.
d) Coma mantenerse en el peso ideal
e) Ninguna de las anteriores

2. LA IDEA PRINCIPAL QUE NOS TRANSMITE EL AUTOR EN EL TEXTO LEÍDO SERÍA:

a) El ejercicio mantiene saludable a las personas.
b) Es recomendable consumir alimentos en pocas cantidades para mantener una buena salud.
c) Problemas que genera la mala alimentación y cómo podemos mejorarlo.
d) El fomento del consumo de frutas y verduras y no de carnes y grasas.
e) La vida feliz según la forma de alimentación de las personas.

I.E. POLITÉCNICO REGIONAL DEL CENTRO - I.E. POLITÉCNICO REGIONAL DEL CENTR I.E. PO

3. ¿SEGÚN EL TEXTO, EN QUE PARTE DEL CUERPO LOS ALIMENTOS SE CONVIERTEN EN "BIOMOLÉCULAS"

a) En el estómago
b) En el intestino
c) En la boca
d) En la sangre
e) A y B

4. ANTE QUE CIRCUNSTANCIAS LA SANGRE DEJA DE IRRIGAR AL CEREBRO Y OTROS ÓRGANOS:

a) Cuando no se consume la cantidad suficiente de agua
b) Cuando faltan nutrientes en los alimentos que se consumen
c) Cuando se consumen alimentos en demasiada cantidad o se come a horas diferentes.
d) Cuando se consume alimentos demasiado grasos o difíciles de digerir.
e) Cuando el cuerpo está demasiado cansado o con falta de energía.

LIVEWORKSHEETS

5. LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN AZUCAR, OCASIONAN:

a) Afecta el trabajo ya que condicionan nuestro humor y energía.
b) La intolerancia a ciertos alimentos.
c) Cansancio y falta de energía.
d) Anemia o falta de hierro en el organismo
e) Una absorción lenta de los alimentos.

6. CUANDO EL AUTOR MENCIONA… "HAY QUE APOSTAR POR DIETAS SALUDABLES" ESTA REFIRIENDOSE A:

a) Consumir mayor cantidad de carnes que de grasas saturadas.
b) Consumir mayormente verduras
c) Evitar completamente el consumo de carnes, grasas saturadas, comidas procesadas y excesos de dulces.
d) Modificar nuestro estilo de vida
e) Ninguno de los anteriores

7. SEGÚN EL TEXTO ¿POR QUÉ LAS PERSONAS FRECUENTEMENTE SENTIMOS CANSANCIO?

a) Porque faltan nutrientes en nuestros alimentos
b) Porque comemos más alimento del que nuestro cuerpo necesita.
c) Porque no bebemos las cantidades de agua suficiente.
d) Porque nos falta hierro en el organismo
e) A y C

8. COMO SE DEBE ENTENDER LA FRASE: "COMER, NO SIEMPRE ES SINÓNIMO DE NUTRIRSE"

a) Que comer y nutrirse son necesarios para tener una buena alimentación.
b) Que nutrirse es beber agua y comer es masticar los alimentos.
c) Que el hombre se nutre en cambio los animales comen.
d) Que comer es un acto inconsciente y alimentarse es consumir alimentos saludablemente.
e) Que comer es ingerir alimentos rápidamente (sin masticar) y alimentarse es hacerlo en el tiempo apropiado

I.E. POLITÉCNICO REGIONAL DEL CENTRO - I.E. POLITÉCNICO REGIONAL DEL CENTR I.E. POLITÉCNICO REGIONAL DEL CENTRO - I.E. POLITÉCNICO REGIONAL DEL CENTRO - I.E.

9. NO ES UN BUEN HÁBITO ALIMENTICIO:

a) Mantener el nivel de glucosa en la sangre
b) Asegurar que nuestros niveles de vitaminas y minerales estén regulados.
c) Controlar el peso
d) Medirse frecuentemente para comprobar el desarrollo de nuestro cuerpo
e) Consumir frutas, verduras y frutos secos

10. ¿QUÉ MINERAL ES EL ENCARGADO DE PRODUCIR LOS GLÓBULOS ROJOS?

a) El Hierro
b) El Cinc
c) El Oxigeno
d) Los nutrientes
e) El Calcio

LIVEWORKSHEETS