

NOMBRE DEL ALUMNO (A): _____

GRADO Y GRUPO _____ N.L. _____ FECHA _____

Lee el reglamento. Contesta las siguientes cuatro preguntas.

En la escuela secundaria 144, el Comité de Alumnos elaboró el reglamento que guiará sus actividades durante el ciclo escolar 2020-2021.

Reglamento del Comité de Alumnos

1. Las reuniones del Comité tendrán como principio fundamental el respeto y la cordialidad entre sus miembros para cumplir con los propósitos para los que fue creado.
2. Los propósitos y las funciones que el Comité llevará a cabo durante el ciclo escolar se darán a conocer a la comunidad escolar mediante carteles y folletos informativos.
3. En cada sesión, se dará prioridad a los problemas relacionados con el aprovechamiento escolar de los alumnos.
4. Los casos que no puedan solucionarse directamente con el(los) alumno(s) involucrado(s), se turnarán con el(la) asesor(a) del grupo.
5. Sólo en situaciones extremas, se turnarán los casos no solucionados en la norma anterior, al(la) profesor(a) de la asignatura correspondiente, o con el director si el Comité lo considera necesario.
6. Para los casos imprevistos o de suma urgencia, el presidente del Comité convocará a los demás integrantes a sesión extraordinaria, contando previamente con el permiso de las autoridades del plantel.
7. Es obligatorio para cada miembro del Comité asistir puntualmente a las reuniones los últimos viernes de cada mes.
8. Durante las sesiones, quedará prohibido el uso de teléfonos celulares, audífonos u otro equipo y aparato de sonido que distraiga o interrumpa las funciones del Comité.
9. _____.
10. Si algún integrante no cumpliera con las funciones asignadas, se hará acreedor a las sanciones que el propio Comité disponga.

1. ¿Cuál es la intención de la norma 3 del reglamento?
 - A) Proteger a los alumnos que tengan problemas educativos.
 - B) Atender situaciones de desempeño educativo en los alumnos.
 - C) Apoyar a los alumnos en las asignaturas que no comprendan.
 - D) Resolver problemas con las calificaciones obtenidas por los alumnos
2. ¿Qué regla favorece que las sesiones del Comité se desarrollen sin distracciones ni interrupciones?
 - A) 1
 - B) 7
 - C) 8
 - D) 10

3. De acuerdo con la norma 2, los integrantes del Comité están obligados a:
 - A) elaborar carteles y folletos sobre el Comité.
 - B) establecer los derechos del Comité.
 - C) conocer las obligaciones que tiene el Comité.
 - D) difundir las actividades del Comité.
4. De acuerdo con la escritura de este documento, ¿cómo redactarías la norma 9?
 - A) Los alimentos y las bebidas durante las reuniones del Comité distraen a sus integrantes en el desempeño de sus funciones.
 - B) Ingerir alimentos y bebidas durante las reuniones del Comité distrae a sus integrantes en el desempeño de sus funciones.
 - C) Ningún miembro del Comité deberá ingerir alimentos y bebidas durante las sesiones convocadas.
 - D) Ningún miembro del Comité debe ingerir alimentos y bebidas durante las sesiones convocadas.

Lee el artículo. Contesta las siguientes cinco preguntas.

Tu profesor ha solicitado investigar sobre la vida de los peces de consumo humano, así como sus propiedades nutritivas. Un ejemplo de ello es el siguiente texto sobre el salmón.

El salmón

1. Pertenece a la familia de los salmónidos. El nombre científico del salmón del Atlántico o europeo, es *Salmo salar*, pero también se comercializan distintas especies de otro género identificadas como salmón del Pacífico.

2. Los ejemplares jóvenes se conocen con el nombre de *alevines*. Estos miden de 15 a 20 cm y, tras vivir dos años en agua dulce, emprenden el descenso a las aguas saladas donde alcanzarán la madurez. Cuando están cerca del mar, ya han sufrido el cambio fisiológico necesario para que su sistema pueda separar la sal que entrará a su cuerpo. A partir de ese momento, se les llama *smolts*.

3. Propiedades nutritivas

El salmón es un pescado azul que aporta unos 11 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne, un contenido similar al de la sardina, el jurel o el atún. La grasa es rica en omega-3, que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos y, además, aumenta la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos. Por este motivo, se recomienda el consumo habitual de salmón a la población general y, en particular, en caso de trastornos cardiovasculares. El salmón es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, al igual que el resto de los pescados.

4. ¿Dónde se pesca?

El salmón es un pez que pasa la mayor parte de su vida adulta en el mar y que remonta cursos de agua dulce para desovar¹, de ahí que se denomine como pescado diadromico², aunque la mayor parte del salmón de consumo humano procede de la acuicultura. En estado silvestre, el salmón crece en los mares del hemisferio Norte y se reproduce en sus ríos y lagos. Son raros los ejemplares en edad reproductiva que consiguen regresar al mar, porque la mayor parte muere de agotamiento tras el desove.

5. Inconvenientes del salmón

El salmón presenta un inconveniente que comparte con todos los pescados azules, y es su contenido en purinas³, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que se aconseja limitar su consumo en caso de hiperuricemia o gota. Además, cabe destacar el contenido de sodio, tanto del salmón ahumado como de las huevas, con respecto al fresco, debido al añadido de sal como conservante; aportan 1 200 mg y 1 500 mg de sodio. Por ello, tanto el consumo del salmón ahumado como de las huevas no se recomienda en caso de hipertensión u otros trastornos asociados a retención de líquidos.

Composición por 100 g de porción comestible	
Calorías	179.8
Proteínas (g)	20.2
Grasas (g)	11
Grasas saturadas (g)	1.9
Grasas monoinsaturadas (g)	4.4
Grasas poliinsaturadas (g)	3.1
Hierro (mg)	0.4
Magnesio (mg)	27
Potasio (mg)	360
Fósforo (mg)	250

Glosario: ¹ desovar. Dicho de la hembra de un pez o de un anfibio que suelta sus huevos o huevas. ²

diadromico. Peces que emigran entre las aguas dulces y el mar para reproducirse.

³ purinas. Sustancia que, consumida en exceso, puede causar altos valores de ácido úrico.

(Texto adaptado)

5. ¿Cuáles son las ideas más importantes del texto?
- A) El salmón es un pez diadromico. Es excelente nadador ya que puede desovar en el mar profundo. Vive de uno a tres años.
 - B) El salmón es rico en omega-3. Vive en estanques de acuicultura. Cambian de nombre cuando crecen, de alevines a smolts.
 - C) El salmón es un alimento rico en proteínas. Vive en agua salada y desova en aguas dulces. Puede afectar la salud si se padece hipertensión.
 - D) El salmón es un pez azul que mide entre 15 y 20 cm. Tiene muchos nutrientes necesarios para el ser humano. Se recomienda comerlo mucho.
6. ¿Qué párrafos ofrecen ejemplos sobre las cualidades nutritivas del salmón?
- A) 2 y 4
 - B) 2 y 5
 - C) 3 y 4
 - D) 3 y 5
7. ¿Por qué se recomienda limitar el consumo de salmón fresco?
- A) Porque es una fuente rica en sodio.
 - B) Porque es una fuente rica en purinas.
 - C) Porque es una fuente rica en calorías.
 - D) Porque es una fuente rica en omega-3.
8. La información de la tabla ¿a qué párrafo complementa?
- A) 2
 - B) 3
 - C) 4
 - D) 5
9. ¿Qué significa 4.4 dentro de la tabla?
- A) La cantidad de calorías que hay en 100 g de salmón.
 - B) La cantidad de calorías que hay en una pieza de salmón.
 - C) La cantidad de G. monoinsaturadas que hay en 100 g de salmón.
 - D) La cantidad de G. monoinsaturadas que hay en una pieza de salmón.