

ESCUELA: AGROTECNICA SARMIENTO

AÑO: 4º Año 1º y 2º división ÁREA CURRICULAR: LENGUA Y LITERATURA

Escuela Agrotécnica Sarmiento

Docente: Cara, Claudia Susana _ Alemañe, Claudia Mariela

Año: Cuarto Año División 1º– 2º Nivel: Técnico Orientación: Agropecuaria

Espacio Curricular: Lengua y literatura I

Turno: Tarde

Guía Nª 7: Lectura y escritura de textos no literarios

Tema:

- Escribir textos propios del ámbito de estudio relacionados con temas del área (informes, entradas de enciclopedia, y otros géneros en los que predominen secuencias expositivas-explicativas)

Actividades:

1. Visitar la página, <https://www.miayuno.es/la-mala-alimentacion-un-problema-real-para-nuestra-salud/> y lee: La nota “LA MALA ALIMENTACIÓN UN PROBLEMA REAL PARA NUESTRA SALUD”
2. Responder observando el texto:
 - ¿Qué característica posee el texto?
 - ¿Distinguen los paratextos que acompañan los párrafos?
3. Inferir una posible hipótesis del contenido y estructura textual del texto: “LA MALA ALIMENTACIÓN UN PROBLEMA REAL PARA NUESTRA SALUD”.
4. Construir la definición sobre Texto Expositivo y su estructura. ¿Cómo construirían un texto expositivo - explicativo?
5. Enumerar las características del texto del texto expositivo - explicativo. (título- paratexto- orden de la información que presenta). Guía N° 2
6. Leer la infografía, luego con la información aportada por la infografía y los textos trabajados en las diferentes asignaturas sobre la alimentación, posteriormente escriban un texto expositivo.

LA ALIMENTACIÓN

Se llama **alimentación** al hecho de ingerir los sólidos y líquidos necesarios para la subsistencia tanto de los hombres como de los animales y otros seres vivos; ésta funcionará en beneficio del crecimiento, la capacidad para realizar un trabajo y sin ella es imposible la vida. La ingestión de alimentos debe ser equilibrada en la obtención de todos los elementos orgánicos y debe ir de acuerdo con el tipo y actividad de la persona, así como con su tamaño, edad, etc.

Estos sólidos y líquidos se llaman nutrientes y se clasifican, en: **proteínas, grasas, minerales, vitaminas y carbohidratos.**

Para llevar a cabo una alimentación equilibrada es importante conocer, aún aproximadamente los contenidos de lo que se ingiere para calcular la **proporción de los nutrientes** necesarios para un buen estado de salud.

PROTEÍNAS

Son la estructura del organismo; elaboran cadenas llamadas aminoácidos y actúan en la maduración química de los tejidos del cuerpo, están presentes en cualquier forma de vida. Existen 2 tipos de alimento con proteínas:

- **Completos (gran contenido de proteínas):** Carne de ave, huevo, leche y sus derivados.
- **Incompletos (menor contenido proteínico):** frutas secas, legumbres y cereales.

La porción mínima que se debe consumir de proteínas es de 1gr. por Kg. de peso corporal y por día. El 50% de la cantidad a ingerir debe provenir de alimentos incompletos (proteínas vegetales) el otro 50% de alimentos completos (proteínas animales).

GRASAS

Se componen de ácidos grasos y glicerina; son los alimentos que **proporcionan la mayor cantidad de calorías**, pueden ser sólidos o líquidos. Forman parte esencial de los tejidos animales; se dividen en: palmítico, esteárico y oleico. Contienen vitaminas liposolubles (E, D, K y A). Es más conveniente ingerir grasas vegetales que animales.

VITAMINAS

Son parte de los nutrimentos más importantes para el organismo, sobre todo **para efectuar procesos biológicos y mantenerlos**, también ayudan en las principales funciones vitales. Ayudan al crecimiento.

Las más importantes son: Vitamina A, B12, B6, B1, C y D.

MINERALES

Son sustancias inorgánicas existentes en la naturaleza, algunos forman parte de la constitución de los seres vivos, es por esto que es importante incluirlos en la dieta.

Hay 5 tipos de minerales que consume el organismo: el calcio, el fósforo, el potasio, el sodio y el yodo.

Y en pequeñas proporciones: zinc, manganeso, cobalto, cobre y cloro. En la leche y sus derivados podemos encontrar minerales como fósforo y potasio, los cuales son beneficiosos para los músculos, coagulación de la sangre y formación de huesos.

CARBOHIDRATOS

Nos proporcionan energía para las actividades durante el día; es por ello que se encuentran en la pirámide alimenticia como alimentos que se deben consumir en gran cantidad.

Se pueden encontrar en **dulces, panes, pastas y todos los alimentos que estén hechos a base de harina.**

Deportes

La alimentación equilibrada, con una disciplina deportiva y **actividades recreativas**, ayudarán al niño en un sano desarrollo físico y en los adultos a conservar un buen estado de salud.

Es importante también, el ingerir mucha agua natural, evitando bebidas gaseosas además de la comida chatarra.

7. Me auto evaluó:

¿Qué nota te mereces? _____

¿Por qué? _____

Criterios	¿Qué Aprendí?	¿Me cuestó?	No me agrado
¿Produce un texto expositivo?			
¿Utilice los recursos cohesivos en las diferentes producciones escritas?			
¿Lo trabaje en forma colaborativa?			

Anexo

A MALA ALIMENTACIÓN UN PROBLEMA REAL PARA NUESTRA SALUD



ALIMENTACIÓN SANA

Nuestra sociedad, desde la revolución industrial hasta ahora, ha evolucionado paulatinamente con unos cambios en los hábitos de vida y dietéticos que en la actualidad nos están originando serios problemas de salud. Hemos pasado de la preocupación de conseguir una cantidad suficiente de nutrientes, a la abundancia de alimentos, tanto en cantidad como en variedad, pero no siempre en calidad.

Según los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud 1.400 millones de personas presentan obesidad o sobrepeso a causa de la mala alimentación, frente a 800 millones de personas que se encuentran en situación de hambruna.

El ritmo de vida actual con jornadas laborales interminables, cambios de agenda de última hora, viajes de negocios, y obligaciones sociales, nos han impulsado a abandonar los hábitos alimentarios anteriores y a recurrir a las comidas rápidas, precocinadas, y a un excesivo consumo de alimentos procesados. Esto se traduce en efectos no deseados sobre nuestra salud.

Las patologías más prevalentes derivadas de una mala alimentación son: las enfermedades cardiovasculares, que en el año 2004 fueron la segunda causa de muerte en España, la obesidad, llamada la epidemia del S.XXI según la OMS, la diabetes y el cáncer.

En un informe realizado por 30 especialistas en nutrición de la OMS, en el año 2001, se declaraba que “las enfermedades que causan más muertes en el mundo, están directamente relacionadas con la mala alimentación”. En ese periodo, el 56% de los fallecimientos, se debieron a enfermedades crónicas causadas por dieta inadecuada y falta de ejercicio físico.

Los alimentos que más contribuyen al desarrollo de estas enfermedades son los alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, ricos en sal y azúcares. En el año 2002, la conocida revista médica Británica “The Lancet”, publicaba en un artículo como factores de riesgo que incrementan la posibilidad de desarrollar diferentes tipos de cáncer: la obesidad, el alcohol, los alimentos salados, los alimentos procesados, las bebidas muy calientes y el exceso de consumo de carnes rojas. Además, añadía que para disminuir el riesgo de padecer cáncer se debía adoptar una alimentación rica en frutas, verduras naturales, y fibra. Se estima que en un 35% de los fallecimientos producidos por el cáncer son atribuibles a factores dietéticos.

Atendiendo a la situación actual, con un aumento a nivel mundial del sobrepeso, la obesidad y las patologías derivadas de la mala alimentación, es necesaria una toma de conciencia para adquirir unos hábitos de vida saludables, que nos mantengan en un estado de salud óptimo.

Consejos para empezar con los buenos hábitos:

- Optar por una gran variedad de alimentos. No existe ningún alimento que por sí sólo nos proporcione todos los nutrientes necesarios, por este motivo, es importante consumir una amplia variedad de alimentos de entre cada uno de los

ESCUELA: AGROTECNICA SARMIENTO

AÑO: 4° Año 1°y 2° división ÁREA CURRICULAR: LENGUA Y LITERATURA

grupos de alimentos (frutas, verduras y hortalizas, lácteos, carnes, farináceos y grasas y aceites).

- Realizar 5 ingestas diarias y con regularidad horaria. Estudios epidemiológicos muestran que las personas que cambian continuamente los hábitos alimentarios y de sueño, presentan niveles elevados de insulina y de triglicéridos aumentados.

- Aumentar el consumo de frutas y verduras frescas. Nos aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra.

- Disminuir el consumo de carne roja y aumentar el consumo de pescados.

- Consumir pescado azul de 2 a 3 veces por semana. Son ricos ácidos grasos poliinsaturados omega 3, que ayudan a disminuir los niveles de colesterol altos.

- Consumir, en la medida que sea posible, cereales integrales. Poseen un mayor contenido en nutrientes y una gran cantidad de fibra.

- Reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares.

- Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (principalmente de origen animal). Como embutidos, patés, mantequilla, etc.

- Mantener una buena hidratación. Se considera una ingesta adecuada entre 1.5-2L agua/día.

Y por último, abandonar el sedentarismo y realizar algún tipo de actividad física diaria.

Bibliografía:

- <https://www.miayuno.es/la-mala-alimentacion-un-problema-real-para-nuestra-salud/>
- <https://cediel15.files.wordpress.com/2012/07/infograf3ada-alimentac3b3n.jpg>
- www.portaleducativo.net.

CORREOS DE CONTACTOS PARA CONSULTAS:

- Prof. Mariela Alemañe: alemanemar@gmail.com
- Prof. Claudia Cara: claudia40cara@gmail.com

ESCUELA: AGROTECNICA SARMIENTO

AÑO: 4° Año 1°y 2° división ÁREA CURRICULAR: LENGUA Y LITERATURA

- Director: Tec. Luis Pérez