

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

TEMA

COMPARAMOS Y CONTRASTAMOS OPINIONES A PARTIR DE TEXTOS ARGUMENTATIVOS

Presentado por la Bachiller:

DORA PALMIRA TALAVERA YANGALI

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Educación Secundaria
Especialidad: Lengua Literatura y Comunicaciones

ASESORA : MAG. PORTOCARRERO CONDEZO, EDITH NATALIA.

PRESIDENTE : DR. LUIS ALBERTO POMA LAGOS.

JURADO : MAG. TAIBE JAVIER LEONCIO.

JURADO : MAG. SANCHEZ CORDERO ELVA RUTH.

JURADO : MAG. PORTOCARRERO CONDEZO EDITH NATALIA.

Huancayo – Perú

2021

RESUMEN

La enseñanza que imparte la docente dentro de los procesos de aprendizaje que se realiza dentro del aula evidencian una importancia para el desarrollo cognitivo de los estudiantes, que presentan dificultades en inferir e interpretar información del texto; esta sesión de clase tiene como finalidad aplicar estrategias para el desarrollo de sus capacidades y sus conocimientos, en inferir e interpretar; identificando información explícita y complementaria en textos argumentativos, según el propósito de la experiencia de aprendizaje “comparar y contrastar opiniones a partir de textos argumentativos”.

Esta experiencia de aprendizaje tiene por nombre: **Comparamos y contrastamos opiniones a partir de textos argumentativos**, para estudiantes de segundo grado de Educación secundaria. Esta competencia: Lee diversos tipos de textos en su lengua materna, tiene como propósito que los escolares expliquen el propósito en textos argumentativos múltiples al realizar una lectura intertextual sintetizando información además justifica su recomendación en el uso de argumentos cuando los comparte con otros a partir de una lectura intertextual sustentando su posición sobre estereotipos presentes en textos argumentativos múltiples.

Esta experiencia de aprendizaje cumple con los procesos pedagógicos y didácticos que son fundamentales para un desarrollo que garantice los aprendizajes esperados en el área de comunicación. Se da inicio con la motivación y la situación retadora: con el motivo del reinicio de las clases presenciales, se les propone un reto a los estudiantes; que escriban una carta al Director; dándoles razones argumentadas para que el uso del uniforme escolar no sea obligatorio. Para que los estudiantes puedan escribir su texto, deben conocer las características de los textos argumentativos; al término de su carta, realizaremos los saberes previos, con una lluvia de ideas, luego se registra las ideas de los estudiantes. En seguida se realiza el conflicto cognitivo, orientando y acompañando en los momentos de comprensión: Antes, durante y después de la lectura “El uniforme escolar”; después de la lectura identificamos estructura, tesis y argumentos del texto, planteamos preguntas para abordar cada una de las posiciones propuestas en el texto a fin de reflexionar que el valor de las opiniones radica en el sustento lógico, se realiza la socialización. A partir de las respuestas indicamos que las respuestas van a variar desde la experiencia que tengan las personas; retroalimentamos y acompañamos en la resolución de las preguntas de la ficha de comprensión. Luego se propone una segunda lectura “Ventajas y desventajas de la leche para tu salud”, les indicamos que utilicen las estrategias de la lectura anterior. El instrumento que se realizó es la lista de LISTA DE COTEJO con criterios de evaluación (Identifica, Integra, Explica, Distingue, Justifica, Sustenta).

PALABRAS CLAVE: Tesis, argumentos, opiniones.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Nivel Educativo	: Educación Secundaria
1.2. Ciclo	VI
1.3. Grado	: Segundo
1.4. Tiempo	: 45 minutos
1.5. Fecha	: 05-09-2022
1.6. Bachiller	: Dora Palmira Talavera Yangali

II. DATOS CURRICULARES:

2.1. Tema	: Comparamos y contrastamos opiniones a partir de textos argumentativos.
2.2. Área Curricular	: Comunicación
2.3. Organizador de Área	: Competencias: <ul style="list-style-type: none">• Se comunica oralmente en su lengua materna.• Lee diversos tipos de texto en su lengua materna.• Escribe diversos tipos de texto en su lengua materna.
2.4. Estrategias Didácticas	:

ESTRATEGIAS	TÉCNICAS
<ul style="list-style-type: none">• Antes de la lectura• Durante la lectura• Después de la lectura.	<ul style="list-style-type: none">• Lluvia de ideas• Trabajo colaborativo• Discusión o diálogo guiado.• Plenario.

III. SELECCIÓN DE COMPETENCIA, CAPACIDADES, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES E INDICADORES DE LOGRO:

Competencia	Capacidades	Conocimientos	Actitudes (Enfoques transversales)	Indicadores de logro (Desempeños)
<p>Lee diversos tipos de texto en su lengua materna.</p>	<p>Obtiene información del texto escrito.</p>	<p>Texto argumentativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Estructura ✓ Tesis ✓ Argumentos 	<p>Enfoque de derechos</p> <p>Valor Libertad y responsabilidad</p> <p>Actitudes Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.</p>	<p>Identifica información explícita y complementaria, seleccionando datos específicos en textos argumentativos al realizar una lectura intertextual. Integra información explícita cuando se encuentra en distintos textos argumentativos al realizar una lectura intertextual.</p>
	<p>Infiere e interpreta información del texto</p>			<p>Explica el propósito en textos argumentativos múltiples al realizar una lectura intertextual. Distingue lo relevante de lo complementario, sintetizando información.</p>
	<p>Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto</p>			<p>Justifica su recomendación en el uso de argumentos cuando los comparte con otros a partir de una lectura intertextual. Sustenta su posición sobre estereotipos presentes en textos argumentativos múltiples al realizar una lectura intertextual.</p>

IV. PROCESO DE APRENDIZAJE

FASES	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	MEDIOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	TIEMPO
I N I C I O	<p>Saludamos a los estudiantes y les recordamos los acuerdos de convivencia que deben practicar durante la sesión.</p> <p>(MOTIVACIÓN) SITUACIÓN RETADORA Con motivo del reinicio de las clases presenciales, se les propones un reto a los estudiantes; que escriban una carta al director dándoles razones argumentadas para que el uso del uniforme escolar no sea obligatorio.</p> <p>Para que los estudiantes puedan escribir su texto, deben de conocer las características de los textos argumentativos.</p> <p>SABERES PREVIOS: Cuando queremos dar opiniones sobre un determinado tema ¿qué tipo de texto utilizamos? ¿Cuál es la estructura de un texto argumentativo? ¿Qué idea tienen de la palabra TESIS?</p> <p>Se registra las ideas de los estudiantes</p> <p>Antes de la lectura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Con el fin de contextualizar el tema de la lectura, les planteamos a los estudiantes la siguiente situación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Si te dieran la posibilidad de asistir a la escuela con ropa de calle de ahora en adelante, ¿estarías de acuerdo? ¿Por qué? ✓ ¿Qué ventajas y desventajas encuentras en el uso del uniforme escolar? ✓ ¿Qué argumentos utilizarías para convencer a tus padres de ir con ropa de calle a la escuela? ➤ Anotamos las intervenciones en la pizarra, a modo de lluvia de ideas, para poder verificar nuestras predicciones después. <p>Planteamos y se escribe en la pizarra el propósito de la sesión:</p> <p style="text-align: center;">“Comparar y contrastar opiniones a partir de textos argumentativos”</p>	<p>Proyector PPTs</p>	10 minutos

**P
R
O
C
E
S
O
S**

Indicamos a los estudiantes que lean el texto “El uniforme escolar” y que sigan las estrategias y actividades para facilitar la comprensión. (ANEXO 1)

Durante la lectura:

Orientamos y acompañamos los procesos de comprensión.

- Realizamos una primera lectura global en voz alta, cuidando el volumen, la entonación y las pausas según las características del texto.
- Los estudiantes comparan sus predicciones con la información del texto y les pedimos señalar la tesis y los argumentos que usan las dos autoras para defender su posición.
- Luego se propone una segunda lectura y hacemos pausas para realizar las preguntas que se presentan a continuación:

- ✓ ¿Por qué Sara se siente aliviada gracias al uniforme escolar?

Debido a que realiza un solo gasto y no debe preocuparse por la ropa que necesita su hija para ir al colegio.

- ✓ ¿Cuáles son las ventajas del uso de uniforme escolar?

Es económica porque la ropa de casa se conserva más.

Fomenta la igualdad entre los estudiantes.

Se valora al estudiante por su esfuerzo y no por su ropa.

- ✓ ¿Con qué intención Claudia utiliza el refrán “El hábito no hace al monje”?

Para convencer que ella tiene razón, ya que si su madre dice que no importa la ropa que se use a diario, ¿por qué debería importar la que usa en el colegio? Ellos seguirán siendo las mismas personas.

- ✓ Según Claudia, ¿en qué los perjudica el uso del uniforme escolar?

No es cómodo ni práctico, pues a veces hace frío y la falda no abriga.

No considera la opinión de los estudiantes, ya que cada uno tiene sus preferencias. Además, el uniforme no realiza ningún cambio, la persona es la misma con o sin él.

Hoja impresa

30
minut
os

Después de la lectura:

Identificamos estructura, tesis y argumentos del texto.

- Identificamos la estructura del texto argumentativo.
- Identificamos la tesis y los argumentos de Claudia y Sara mediante el subrayado.
- Recogemos los aportes de los estudiantes y los registramos en un cuadro comparativo.
(ANEXO 2)

Comentamos y reflexionamos sobre el contenido del texto.

- Orientamos a los estudiantes a reconocer los propósitos del texto y la consistencia de los argumentos.
- Comparar y contrastar opiniones.
 - ✓ ¿Con qué finalidad habrá escrito el autor dicho texto?
 - ✓ ¿Crees que las opiniones dadas tienen argumentos consistentes para sustentar su posición? (Indicamos que se pueden usar casos, testimonios, citas textuales, ejemplos, para dar consistencia a los argumentos).
- Planteamos preguntas para abordar cada una de las posiciones propuestas en el texto a fin de reflexionar que el valor de las opiniones radica en el sustento lógico que se dé para darle consistencia a las opiniones.
 - ✓ ¿Qué quiere demostrar (Sara / Claudia) sobre el uniforme escolar?
 - ✓ En tu condición de estudiante, ¿con cuál de las autoras estás más de acuerdo? ¿Por qué?
 - ✓ Si tú fueras padre de familia, ¿con quién estarías más de acuerdo? ¿Por qué?

A partir de las respuestas, indicamos que las opiniones van a variar desde la experiencia que tengan las personas, por eso es importante que para comunicarnos desarrollemos la empatía, como medio de comprensión del otro. Además, el hecho de que las personas no compartan nuestra posición sobre un tema no significa que será una enemiga. Aclaramos que cuando una persona no

acepta o valora otras posiciones distintas a la suya, se vuelve intransigente y dogmática. El encuentro con alguien que piensa distinto o tiene ideas diferentes es una muestra de la diversidad y un motivo para invitarnos a la comprensión del otro.

Retroalimentamos y acompañamos en la resolución de las preguntas de la ficha de comprensión. **(ANEXO 3)** teniendo en cuenta los criterios de evaluación **(ANEXO 4)**

- Pedimos a los estudiantes leer las preguntas del texto “El uniforme escolar”.
- Indicamos que lean nuevamente el texto (relectura) si lo creen necesario e indaguen sobre los significados de las palabras por el contexto o con ayuda del diccionario.
- Se forman grupos de 3 o 4 estudiantes (Recordemos que es importante la mediación de otros pares para ayudar y enriquecer la comprensión).
- Realizamos un acompañamiento sostenido, observando las interacciones de los estudiantes. Si nos hacen preguntas sobre el contenido del texto, debemos evitar decir las respuestas; pero sí podemos ayudarlos formulando preguntas y repreguntas para que realicen la reflexión de lo que leen. También podemos pedir a los estudiantes que releen el texto para resolver las dudas o darles ejemplos para que contrasten sus respuestas en caso de que observemos errores.
- Observamos y recogemos ideas o actitudes para que durante la socialización podamos hacer alusión a estas situaciones y comentarlas, reflexionarlas juntos y proponer respuestas o alternativas.
- Invitamos a compartir las respuestas de los grupos en un plenario. Hacemos un proceso reflexivo de lo trabajado, preguntando y repreguntando sobre las respuestas dadas.
- Cerramos la actividad, indicando a los estudiantes que hagan un recuento de aquellos pasos que se realizaron para la comprensión de este texto.

- Ficha de preguntas
- Lista de cotejo.

S A L I D A

Planteamos a los estudiantes las siguientes preguntas para poder verificar y ajustar su propia comprensión lectora, desarrollando de manera oral la metacognición:

- ✓ ¿Qué estrategias apliqué en mi proceso lector?
- ✓ ¿Cuál fue la más fácil de realizar?
- ✓ ¿Cómo podría aplicarla en otro texto?
- ✓ ¿Qué dificultades he tenido en el proceso de lectura?
- ✓ ¿Cómo logré superarlas?

Los estudiantes pueden concretizar sus opiniones en una hoja de papel y entregadas a la docente; luego, al azar serán socializadas.

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN

Comunicamos a los estudiantes que lean el texto 2: **“Ventajas y desventajas de la leche para tu salud”**. Les indicamos que utilicen las estrategias aplicadas en la lectura anterior. El docente estará atento en el desarrollo y aplicación de la estrategia.

Antes de la lectura

Resaltar las palabras claves del título, por ejemplo: ventajas, desventajas, leche, salud.

Relacionar las imágenes con el título.

Responder las siguientes preguntas:

¿Qué me dice el título? ¿Qué se podría encontrar en la lectura?

Durante la lectura

Realizar una primera lectura global.

Realizar la lectura reflexiva para identificar la posición o tesis, los argumentos y la conclusión mediante el subrayado.

Después de la lectura

Comparar los aportes de ambas autoras y reflexionar sobre las razones que ofrecen para sustentar sus respectivas opiniones.

Reflexionar sobre la consistencia de los argumentos y el valor de la diversidad de opiniones sobre el tema.

Preguntar:

- ✓ *Según tu posición, ¿crees que las razones que se dan para tomar o no la leche son consistentes? ¿Por qué?*
- ✓ *Según la información, ¿por cuál postura te inclinas y por qué?*

5
minutos

	<p>✓ <i>Después de leer el texto, ¿crees que la leche es un alimento indispensable para la alimentación?</i></p> <p>Responder las preguntas propuestas en la ficha de lectura. (ANEXO 5)</p>		
--	---	--	--

BIBLIOGRAFÍA:

PARA EL DISCENTE:

- Cuaderno de trabajo – comunicación 2 . Lima - Perú:
Edición Santillana 2016

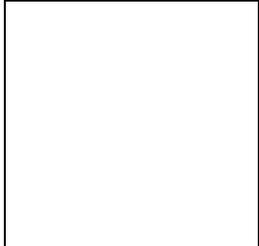
PARA EL DOCENTE:

- Ministerio de Educación Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular Lima - Perú:
- Ministerio de Educación: Rutas del aprendizaje

Dora Palmira Talavera Yangali
SUSTENTANTE

ANEXO 1

EL UNIFORME ESCOLAR

	
<p><i>Cuando mi hija cambió de colegio, no solo tuve que preocuparme por sus útiles; sino también por el “bendito” uniforme escolar. Al principio lo vi como un problema para mi economía y pensaba: ¿Por qué tendría que ser obligatorio?</i></p> <p><i>Hoy en día mi opinión es muy diferente. Me siento ¡tan aliviada! porque se acabaron preguntas como “¿qué ropa me pongo?”, que algunos padres escuchábamos de nuestros hijos.</i></p> <p><i>El uniforme escolar, sin duda alguna, es una forma práctica y mucho más adecuada de vestirlos. También es más económica, pues permite que la ropa habitual se estropee menos.</i></p> <p><i>Creo que, como el propio nombre dice, “unifica modelos y estilos”, al ayudar a que todos se sientan iguales. Cada estudiante es valorado por su empeño, por su aporte como persona, y no por lo que lleva puesto. Fuera del colegio, ellos ya tendrán sus predilecciones en cuanto a lo que visten.</i></p> <p style="text-align: right;">SARA</p>	<p><i>Una vez mi madre me dijo: “El hábito no hace al monje”, cuando hablábamos de la ropa que tenía que ponerme.</i></p> <p><i>Y me pregunto ¿por qué eso no es tomado en cuenta cuando me hacen ir a la escuela con un uniforme que no es de mi agrado?</i></p> <p><i>Dicen que es una forma de verme ordenada, pero para mí, no es algo justo porque no se tiene en cuenta mi libertad cuando debo usarlo - a diario - aunque no quiera. Mis amigos deben vestir con pantalón, yo debo usar falda, la que no siempre es cómoda, ni para mis amigas ni para mí.</i></p> <p><i>Creo que con el uso de uniformes escolares no se tiene en cuenta nuestra opinión, porque aunque seamos adolescentes, ya tenemos nuestras preferencias sobre la forma de vestirnos.</i></p> <p><i>Solo tengo una pregunta que quiero plantear a mis padres y maestros: ¿Condiciona el uso del uniforme el aprendizaje de los escolares o su actitud en la clase?</i></p> <p style="text-align: right;">CLAUDIA</p>

ANEXO 2

CUADRO COMPARATIVO

	SARA	CLAUDIA
TESIS	El uniforme escolar, sin duda alguna, es una forma práctica y mucho más adecuada de vestirlos.	“El hábito no hace al monje”.
ARGUMENTOS	<ul style="list-style-type: none">• Evitas conflictos sobre la ropa que deben ponerse los hijos.• Es más económica, pues permite que la ropa habitual se estropee menos.• Es una forma práctica y adecuada de vestirse.• Unifica modelos y estilos, al ayudar a que todos se sientan iguales. Cada estudiante es valorado por su empeño, por su aporte como persona, y no por lo que lleva puesto.	<ul style="list-style-type: none">• No es algo justo, porque no se tiene en cuenta mi libertad.• Con el uso de uniformes escolares no se considera nuestra opinión.• No se toma en cuenta la opinión de los estudiantes.• No siempre es cómodo usar uniforme, principalmente para las mujeres.
CONCLUSIÓN	Las elecciones personales se hacen fuera del colegio.	La opinión sobre cómo vestirse y sus referencias no son tomadas en cuenta.

ANEXO 3

FICHA DE PREGUNTAS

Responde las preguntas tomando en cuenta las orientaciones de tu docente.

1. Según Claudia, cuando se usa el uniforme no se toma en cuenta su _____. Por el contrario, Sara manifiesta que el uniforme ayuda a que todos se sientan _____.
 - a. opinión - reconocidos
 - b. libertad - iguales
 - c. libertad - reconocidos
 - d. opinión - valorados
2. Completa el siguiente cuadro con las ideas a favor y en contra con relación al uso del uniforme escolar.

OPINIONES SOBRE EL USO DEL UNIFORME ESCOLAR	
SEMEJANZAS	
DIFERENCIAS	
A favor del uso del uniforme	En contra del uso del uniforme

3. ¿Cuál es propósito comunicativo del texto múltiple “El uniforme escolar”?
 - a. Mostrar la opinión de una madre y de una estudiante sobre el uso de uniformes.
 - b. Convencer a los adolescentes de usar el uniforme escolar.
 - c. Presentar motivos para demostrar que los padres deben apoyar los uniformes.
 - d. d. Presentar razones por las que los escolares deben o no deben usar uniforme.
4. Sofía y Darío deben debatir el uso o no del uniforme escolar en clase. Sofía estará en contra y Darío, a favor. Elige una postura y argumenta por qué la recomendarías.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Considerando que, en el texto, Claudia menciona que no siempre se siente cómoda con la falda del uniforme y que las estudiantes deben usar falda sin consideración alguna en la época de invierno, ¿estás de acuerdo con la diferencia entre los uniformes para damas y para caballeros? ¿Por qué?

ANEXO 4

LISTA DE COJEJO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	C	B	A	AD
Identifica información explícita y complementaria en textos argumentativos al realizar una lectura intertextual.				
Integra información explícita cuando se encuentra en distintos textos argumentativos al realizar una lectura intertextual.				
Explica el propósito en textos argumentativos múltiples al realizar una lectura intertextual.				
Distingue lo relevante de lo complementario, sintetizando información.				
Justifica su recomendación en el uso de argumentos cuando los comparte con otros a partir de una lectura intertextual.				
Sustenta su posición sobre estereotipos presentes en textos argumentativos múltiples al realizar una lectura intertextual.				

NIVEL DE LOGRO	
Escala	Descripción
AD	LOGRO DESTACADO Cuando el estudiante evidencia un nivel superior a lo esperado respecto a la competencia. Esto quiere decir que demuestra aprendizajes que van más allá del nivel esperado.
A	LOGRO ESPERADO Cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto a la competencia, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado.
B	EN PROCESO Cuando el estudiante está próximo o cerca al nivel esperado respecto a la competencia, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
C	EN INICIO Cuando el estudiante muestra un progreso mínimo en una competencia de acuerdo al nivel esperado. Evidencia con frecuencia dificultades en el desarrollo de las tareas, por lo que necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente.

ANEXO 5

Ventajas y desventajas de la leche para tu salud ¹

	
<p>1. Calcio: Uno de los principales y más importantes beneficios que tiene la leche es el aporte que da el calcio al crecimiento y fortalecimiento del sistema óseo, pues es allí donde se acumula el 99% de todo el calcio que necesita el cuerpo. ²</p> <p>2. Vitaminas y proteínas: Contiene lactosa (el azúcar de la leche), mas una balanceada serie de proteínas entre las cuales prima la caseína, que contiene los ocho aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no puede producir, y vitaminas como la A y la D.</p> <p>3. Calorías: En comparación a otros alimentos como los snacks, la leche tiene una baja cantidad de calorías</p> <p>4. Previene la osteoporosis: El consumo de leche diaria - no más de dos porciones al día - durante la etapa de desarrollo del ser humano (infancia y adolescencia), permite que éste jamás padezca de osteoporosis.</p>	<p>1. Lactosa: Las personas con intolerancia a la lactosa no pueden digerir este tipo de azúcar, que se encuentra en la leche y en otros productos lácteos. Se presenta cuando el intestino delgado no produce suficiente enzima lactasa.</p> <p>2. Enfermedades asociadas: En algunas personas puede causar cólicos, colon irritable y úlceras. <i>“La mantequilla, la leche y el queso están implicados en una mayor tasa de cánceres hormonales, y en particular el cáncer de mama”</i>, afirman investigadores de la Escuela de Salud Pública de Harvard.³</p> <p>3. Obesidad: La leche tampoco es recomendable para personas con niveles altos de colesterol u obesas; en esos casos el consumo de lácteos se puede hacer en forma de descremados.</p> <p>4. Propicia alergias: Una alergia grave a las proteínas de la leche puede causar sangrado en los intestinos y ocasionar anemia. Se han registrado también cuadros de espasmos abdominales o cólicos, náuseas, vómitos y diarrea.</p>

¹ La leche de vaca y los niños. MedlinePlus. Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU. Recuperado de: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001973.htm> Consultado: 30 de diciembre de 2015

² Andrey Alfonso. ¿Qué nutrientes aporta la leche al cuerpo?. IMUJERsalud. Recuperado de: <http://www.imujer.com/salud/7380/que-nutrientes-aporta-la-leche-al-cuerpo>. Consultado: 30 de diciembre de 2015

³ ¿Qué esconde la leche? Médicos y nutricionistas discuten sobre sus peligros. Noticias de Alma, Corazón, Vida. El confidencial Recuperado de: http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012-11-10/que-esconde-la-leche-medicos-y-nutricionistas-discuten-sobre-sus-peligros_502068/ Consultado: 30 de diciembre de 2015

5. Salud cerebral: Los expertos aseguran que los productos lácteos nos aportan ciertos nutrientes que estimulan la memoria, como el magnesio, y hacen que el cerebro funcione correctamente.

Investigaciones realizadas sobre el consumo de la leche reflejaron que quienes raramente la beben tuvieron cinco veces más probabilidades de fallar en las pruebas, respecto a los que sí la consumen entre dos a cuatro veces por semana.

5. Riesgos coronarios y cerebrales: Las grasas saturadas aumentan el nivel de colesterol en la sangre, y así también la lactosa predispone a padecer enfermedades cardíacas, incluso derrame cerebral.

No es recomendable su ingesta ante la presencia de infarto y arterioesclerosis. _

1. En cuanto a la prevención de osteoporosis. ¿Qué se recomienda en el texto?

- a. Ingerir más de dos porciones, si no son diarias, durante el crecimiento.
- b. Consumir leche dos veces a la semana, durante la infancia.
- c. Ingerir dos vasos de leche diarios, durante toda la vida.
- d. Consumir una o dos porciones diarias, durante el desarrollo.

2. Andrea tiene 50 años y no padece de osteoporosis, una razón podría ser.

- a. Que consumió mantequilla, queso y leche toda su vida.
- b. Que consumió leche durante su infancia y adolescencia.
- c. Que consumió leche y magnesio en su dieta diaria.
- d. Que consumió alimentos sin lactosa ni grasas saturadas.

3. ¿Qué sucede si las personas no consumen leche en las etapas indicadas de su vida?

- a. Sufrirán de obesidad.
- b. Sufrirán de osteoporosis.
- c. Fortalecerán sus huesos.
- d. Elevarán sus calorías.

4. Este texto fue escrito para:

- a. Dar a conocer las ventajas de consumir leche para el ser humano.
- b. Desarrollar un tema mediante información científica y médica.
- c. Confrontar los beneficios y perjuicios del consumo de leche.
- d. Eliminar el consumo de leche porque causa daños a las personas.

5. Juan piensa que el consumo de la leche no siempre es bueno para la salud ¿Qué ideas del texto sustentan la afirmación de Juan?

- a. Los estudios realizados alertan riesgos de enfermedades.
- b. La enzima lactasa no protege al intestino delgado.
- c. El calcio que se consume en la adultez genera osteoporosis.
- d. Los nutrientes que aportan pueden generar daño cerebral.