



# FICHA DE TRABAJO EN CASA

## Comprensión de textos

Nombres y apellidos:

---

### Instrucciones

Lee los siguientes textos y responde a las preguntas que se plantean a continuación:

#### TEXTO 1

Hoy es el Día del No fumador, fecha que se ha instituido en el mundo entero con la finalidad que la población tome conciencia acerca de los peligros que ocasiona el tabaquismo. Precisamente sobre el consumo del tabaco voy a tratar ahora, debido a que es imprescindible que todos manejemos la mayor cantidad posible de información sobre el tema. En primer lugar, analizaré las causas del tabaquismo y luego explicaré algunas de sus consecuencias.

Las causas por las que la gente fuma son múltiples. Muchos fumadores señalan que recurren al cigarro con la finalidad de relajarse, buscan escapar de la rutina a través del tabaco. Otros fumadores fuman por presión social, son los conocidos "fumadores sociales". Por último, una gran cantidad de fumadores señala que la causa de su hábito es el intentar combatir el aburrimiento. Se fuma para llenar el tiempo en el que no se hace nada más.

En cuanto a las consecuencias que el tabaquismo provoca debe mencionarse, en primer lugar, el número de incidencias en las enfermedades tales como el incremento de ataques al corazón, enfisemas o úlceras.

En el caso de las mujeres fumadoras, los riesgos son mayores, estas tienen más posibilidades de desarrollar osteoporosis y de provocar enfermedades a sus hijos mientras los llevan en el vientre.

Podemos concluir que las causas para fumar son múltiples, tanto así que cada fumador podría decir algo distinto al respecto, pero lo que es invariable es que el fumar deteriora considerablemente la salud del que fuma, sin mencionar el daño que se causa a los fumadores pasivos o al ambiente.

**1. ¿Cuál es el tema del texto leído?**

- a. El Día del No Fumador.
- b. El consumo de drogas.
- c. Las consecuencias del tabaquismo.
- d. El consumo de tabaco.

**2. ¿Con qué propósito se habrá escrito el texto leído?**

- a. Argumentar sobre las enfermedades que sufren los fumadores.
- b. Describir las causas y consecuencias del consumo de tabaco.
- c. Informar y explicar sobre el consumo del tabaco.
- d. Recordar el Día del No fumador.

**3. El tipo de texto leído es:**

- a. Expositivo.
- b. Argumentativo.
- c. Narrativo.
- d. Descriptivo.

**4. En el texto, la palabra *deteriora* significa:**

- a. ataca
- b. maltrata
- c. alarma
- d. molesta

**5. Un texto expositivo consta de las siguientes partes (estructura):**

- a. Tesis – desarrollo – conclusión.
- b. Presentación - cuerpo - despedida.
- c. Introducción – desarrollo – conclusión.
- d. Inicio –nudo – desenlace.

**6. La distribución de subtemas por párrafos que presenta el texto es:**

- a. Párrafo 1: Presentación del problema  
Párrafo 2: Causas del hábito de fumar  
Párrafo 3 y 4 Consecuencias del consumo de drogas  
Párrafo 5: Conclusión
- b. Párrafo 1: Inicio  
Párrafo 2: Causas para fumar  
Párrafo 3 y 4: Enfermedades de fumadores  
Párrafo 5: Despedida
- c. Párrafo 1: Planteamiento inicial  
Párrafo 2: Causas del tabaquismo  
Párrafo 3: Enfermedades de los hombres fumadores  
Párrafo 4: Enfermedades de las mujeres fumadoras  
Párrafo 5: Desenlace
- d. Párrafo 1: Introducción  
Párrafo 2: Causas para el consumo del tabaco  
Párrafo 3 y 4: Consecuencias por el consumo del tabaco  
Párrafo 5: Conclusión

**7. ¿Consideras que el tema y las ideas que se desarrollan en el texto responden al propósito planteado por el autor? ¿por qué?**

---

---

---

**TEXTO 2**

**Adolescencia y alimentación**

La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar.

Merece especial mención también la preocupación que tienen las y los adolescentes por su imagen corporal y que condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento y que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria; por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados.

Los adolescentes tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de masa corporal y aumento de masa ósea, por lo que requiere mayor cantidad de energía y nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada.

Las necesidades son muy distintas entre los adolescentes y dependen de sus características personales, por lo que no se puede generalizar un tipo de dieta, pero sí dar pautas que sirvan de guía para llevar una alimentación, indicada en el siguiente decálogo:

1. **Tu alimentación debe ser variada.** Nuestro organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano, ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo.
2. **Consume frutas y verduras.** Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que te ayudan a mantenerte sano y son el complemento ideal durante el desayuno, refrigerio, almuerzo y cena.
3. **La higiene, esencial para tu salud.** No toques los alimentos sin lavarte las manos con agua y jabón, cepilla tus dientes después de cada comida, y tras el cepillado nocturno ya no deberías ingerir alimento o bebida alguna excepto agua.
4. **Bebe la suficiente agua.** Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua, por lo que debes tomar agua, al menos 5 vasos al día. Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás aumentar el consumo de líquidos.
5. **Haz cambios graduales.** No intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro, te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día. No prescindas de lo que te gusta pero intenta que tu alimentación sea equilibrada y que contengan todos los nutrientes.
6. **Consume alimentos ricos en carbohidratos.** La mitad de las calorías de tu alimentación debe proceder de estos nutrientes, especialmente productos elaborados a base de trigo, cereales, papas, yucas y legumbres; y no de dulces caramelos, chocolates etc.
7. **Mantén un peso adecuado para tu edad.** Mantén un peso adecuado según tu edad, sexo, altura, constitución, actividad física que realizas y factores hereditarios. **TEN EN CUENTA QUE NO ES BUENO PESAR MUCHO O POCO.**
8. **Come regularmente.** Al levantarnos después de pasar toda la noche sin comer nuestro nivel de energía es muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno. Toma tus refrigerios a media mañana y media tarde, tu almuerzo debe ser completo y tu cena en menor cantidad.
9. **Haz ejercicios.** Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose. Con los músculos y huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicio cada día, por ejemplo, sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, si puedes ve caminando al colegio, a la hora de recreo y en tus tiempos libres practica alguna actividad física, etc.
10. **Recuerda que no hay alimentos buenos o malos.** Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud y disfrutar de la vida.

**Ahora, responde a las siguientes preguntas:**

**1. ¿Qué condiciona a los estudiantes llevar a cabo dietas restrictivas?**

- a) La preocupación por llegar bien a la adultez.
- b) La preocupación por su imagen corporal.
- c) Los patrones de alimentación social.
- d) Los procesos de maduración sexual.

**2. Ubica el orden correcto en que son presentadas las ideas en el texto leído:**

- a) Caracterización de la adolescencia, dificultades de la alimentación en la adolescencia, necesidades alimenticias de los adolescentes, pautas para la alimentación de los adolescentes.

- b) Caracterización de la adolescencia, necesidades alimenticias de los adolescentes, dificultades de la alimentación en la adolescencia, pautas para la alimentación de los adolescentes.
- c) Dificultades de la alimentación en la adolescencia, caracterización de la adolescencia, necesidades alimenticias de los adolescentes, pautas para la alimentación de los adolescentes.
- d) Necesidades alimenticias de los adolescentes, caracterización de la adolescencia, dificultades de la alimentación en la adolescencia, pautas para la alimentación de los adolescentes.

**3. Según las ideas que transmiten, ¿en qué se diferencia la segunda de la novena recomendación para la alimentación de los adolescentes?**

- a) La segunda recomendación es más corta que la novena recomendación.
- b) La novena se refiere al tipo de alimentación y la segunda a otro tipo de alimentación.
- c) La segunda recomendación es más importante que la novena recomendación.
- d) La segunda se refiere al tipo de alimentación y la novena a una actividad complementaria.

**4. En la expresión “no prescindas de lo que te gusta”, ¿qué significa la palabra subrayada?**

- a) Dejar de hacer algo.
- b) Arrepentirse de algo.
- c) Hablar mal de algo.
- d) Incomodarse por algo.

**5. Según el contexto, ¿cuál es el significado de “picoteos”?**

- a) Consumir comidas ligeras mientras se camina.
- b) Golpear repetidamente el plato con el tenedor.
- c) Comer un poquito de cada plato de los amigos.
- d) Comer de a poquitos sin saciarse realmente.

**6. ¿Cuál es el tema central del texto leído?**

- a) Los hábitos alimenticios de los adolescentes.
- b) El decálogo de la alimentación para los adolescentes.
- c) La alimentación durante la adolescencia.
- d) Los problemas en la alimentación del adolescente.

**7. ¿Cuál es el subtema que trata el primer párrafo del texto?**

- a) La sustitución de las comidas por los “picoteos”.
- b) La adolescencia y las dificultades de la nutrición.
- c) La difícil etapa de la adolescencia.
- d) Los patrones de alimentación social.

**8. ¿Con qué propósito se habrá escrito el texto leído?**

- a) Convencer a los padres para que alimenten bien a sus hijos.
- b) Criticar la forma como se alimentan los adolescentes.
- c) Orientar sobre la alimentación adecuada de los adolescentes.
- d) Exponer las dificultades en la alimentación de los adolescentes.

**9. ¿Consideras que el título se relaciona con el tema y las ideas más importantes expresadas en el texto?, ¿por qué?**

---

---