

ASIGNATURA	Educación Física
CURSO	3º ESO
CENTRO	IESO "Del Camino" - Viana
FUENTE	
AUTOR	Lynn Grieger
TÍTULO	"Organizar la dieta de un <i>teenager</i> ... ¿Misión imposible?"
EDITORIAL	Telemundo
AÑO	2008
PÁGINA	http://stage.telemundo.com/destacados/Tu_Vida/article/content/Mujer_De_Hoy_Tu_Vida-2008/Article/organizar_la_dieta_de_un_teenager
ISBN	

TEXTO.

Organizar la dieta de un *teenager*... ¿Misión imposible?

¿Cómo satisfacer las necesidades nutricionales de los adolescentes?

Una característica distintiva durante la adolescencia es crecer con autonomía e independencia de la familia y de los padres, y los adolescentes están más inclinados a comer fuera del hogar que antes. Pero los adolescentes tienen necesidades alimenticias importantes. Así que, ¿qué es lo que se debe hacer?



Los hechos:

1. Aumento de la independencia: los adolescentes comen a menudo con los amigos en vez de con la familia. Tienen más control sobre sus opciones alimenticias, practican a menudo las dietas de moda, adoptan nuevas tendencias y consumen diversos tipos de alimentos.

2. Lo que les interesa: la mayoría de adolescentes están más preocupados en alcanzar proezas atléticas y en su imagen corporal, que en proteger su salud a largo plazo. Ellos tienden a limitar el consumo de calorías y grasas para perder peso y le restan importancia a mantener un sistema cardiovascular saludable. Los atletas adolescentes también son susceptibles al uso de suplementos ergogénicos¹ que, con frecuencia, no están probados y pueden tener serios efectos secundarios.

3. Las necesidades nutricionales: los nutrientes de importancia vital durante la adolescencia son el hierro, el calcio y la ingesta total de calorías. Los estudios sobre la alimentación de los adolescentes muestran que sus dietas carecen muy a menudo de cantidades suficientes de hierro y calcio para fortalecer su crecimiento y su salud. Si los adolescentes limitan el consumo de calorías para controlar su peso corporal, su crecimiento puede verse realmente afectado negativamente.

Consecuencias de una mala alimentación.

- Cansancio, mal rendimiento académico, apatía, etc.
- Enfermedades: obesidad, anorexia, etc.
- Ralentización o estancamiento del crecimiento.
- Problemas en huesos o articulaciones.

Lynn Grieger

¹ Suplementos alimenticios producidos por el hombre.

ASIGNATURA	Educación Física
CURSO	
TÍTULO	<i>Organizar la dieta de un teenager... ¿Misión imposible?</i>
EDITORIAL	
TIPOLOGÍA	
SOPORTE	Texto impreso / Soporte digital
FORMATO	Continuo
TIPO	Expositivo-argumentativo
ESTRATEGIAS DE LECTURA	
	<p>El objetivo de la lectura es obtener una información de carácter general, para ello habrá que comprender globalmente el texto.</p> <p>Objetivos de la lectura:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Concienciar a los adolescentes de que unos hábitos nutricionales correctos son imprescindibles para su desarrollo senso-motor e intelectual. 2 Restar importancia al culto de la imagen e intentar concienciar que el aporte de calorías necesario es imprescindible para su desarrollo presente y futuro. 3 Educar en una correcta dieta nutricional, restando importancia a la imagen corporal, cuyo culto nunca debe estar por encima de nuestra salud. <p>Elaboración de hipótesis:</p> <p>Ante el texto, sin leerlo, viendo el título y la ilustración.</p> <p>Tras la lectura del título</p>

	<p>Recapitulación parcial a partir de la lectura del primer párrafo.</p> <p>Descripción de la estructura textual. El texto tiene una finalidad informativa expresada de una manera muy sencilla, casi parece un texto instruccional (instrucciones de uso para..., con enumeración en la segunda parte de los hechos), que busca servir de guía para mostrar el punto de vista de los adolescentes en este tema y cuáles son sus necesidades. Se estructura en tres partes, con un nexo básico de cohesión lógico, y está basado en el orden de los enunciados internos del artículo (presentación del problema con el párrafo introductorio - “los hechos”- “las consecuencias”):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Enunciación del problema</i>, expresado en el título (que casi podríamos incluir en la primera parte). Se presentan las dificultades de educar nutricionalmente a un adolescente, sobre todo teniendo en cuenta que es a partir de este momento cuando empiezan a desarrollar una vida independiente con elecciones propias. 2. <i>Exposición de las partes en que se desarrolla</i>: la recién estrenada independencia de los adolescentes, unida a su culto por la imagen y las especiales necesidades nutricionales en este periodo de crecimiento importante, pueden formar una combinación peligrosa cuyas consecuencias se desglosan en la tercer parte. 3. <i>Consecuencias</i> de una alimentación deficiente en este periodo, desglosadas en cuatro guiones para hacerlas más visibles. <p>Después del título hay una pequeña introducción, a continuación va la descripción de unos hechos, numerados y divididos en párrafos, y, por último, un párrafo con algunos apartados claramente diferenciados.</p> <p>Identificación de la información relevante del último párrafo y relación con los párrafos anteriores. La autora de este artículo quiere que el lector llegue a este apartado concienciado de que las consecuencias de una mala alimentación en un “teenager” son muy graves; esta conclusión, a su vez, debe ser enlazada con el título: “Organizar la dieta de un</p>
--	--

		teenager... ¿Misión imposible?”. Ella quiere que pensemos: aún así, a pesar de la oposición del adolescente, debemos intentarlo porque las consecuencias son muy graves (desde la apatía a la anorexia o una formación deficiente de los huesos).
PROCESOS LECTORES		
RECUPERAR - OBTENER INFORMACIÓN	1.	Según el texto, ¿qué es una misión imposible?
	Respuesta	<i>Organizar la dieta de un teenager.</i>
	2.	Según el texto, ¿qué les interesa a los adolescentes?
	Respuesta	<i>Alcanzar proezas atléticas y su imagen corporal.</i>
COMPRESIÓN GLOBAL	1.	¿Cuál de estos hechos resume mejor el texto? (a) Los adolescentes comen una dieta equilibrada. (b) Las necesidades alimenticias de los adolescentes son muy importantes para su desarrollo, ya que una mala alimentación puede ser nociva para la salud. (c) La alimentación de un adolescente es muy difícil de controlar.
	Respuesta	<i>b)</i>
	2.	Ordena cronológicamente estos hechos. a. El aumento de la independencia de los adolescentes, hace que estos se alimenten de forma inadecuada. b. Una mala alimentación puede producir muchas consecuencias negativas. c. Organizar la dieta de un teenager es misión imposible. d. Los estudios muestran que las dietas carecen, a menudo, de cantidades suficientes de algunos nutrientes.
	Respuesta	<i>c – a – b – d</i>
INTERPRETACIÓN INFERENCIAS	1.	¿El aumento de independencia de los adolescentes influye en su alimentación?

	Respuesta	<i>Sí, tienen más control sobre sus opciones alimenticias, practican a menudo las dietas de moda, adoptan nuevas tendencias y consumen diversos tipos de alimentos</i>
	2.	¿Los problemas producidos por una mala alimentación se pueden evitar?
	Respuesta	<i>Sí, llevando una dieta equilibrada, en la que se ingiera, para cada persona, la cantidad necesaria de todos los nutrientes.</i>
VALORACIÓN - REFLEXIÓN FORMA	1.	¿De qué idioma crees que proviene la palabra teenager? ¿Qué significa?
	Respuesta	<i>Proviene del inglés, significa adolescente.</i>
	2.	¿Por qué crees que han escrito esa palabra en diferente idioma en el título?
	Respuesta	<i>Para llamar la atención sobre el grupo de personas a las que va dirigido el mensaje.</i>
VALORACIÓN - REFLEXIÓN CONTENIDO	1.	¿Piensas que una alimentación adecuada es importante?
	Respuesta	<i>Sí, para evitar algunos problemas de salud o enfermedades.</i>
	2.	¿Te parece que es bueno que un adolescente esté obsesionado en controlar su peso corporal?
	Respuesta	<i>No, obsesionarse con cualquier cosa es malo, y más si lo hacemos con algo que influye directamente en nuestra salud. Una persona que está obsesionada con esto no puede vivir feliz ni desarrollarse adecuadamente con el entorno que le rodea.</i>