

CENTRO	IES TIERRA ESTELLA	FECHA	01/12/2010
TITULO	UN DESAYUNO SALUDABLE TE DARÁ UN DÍA FELIZ	CURSO	1º-2º ESO
PROFESOR(A)	MÓNICA LÓPEZ MENDÍA	ASIGNATURA	08 (E.F.)

Plan de mejora de las competencias lectoras en la ESO.

Título

UN DESAYUNO SALUDABLE TE DARÁ UN DÍA FELIZ



El desayuno debe aportarnos el 25 % de la energía total diaria. Por lo tanto, no se entiende como un desayuno correcto el tomarse una taza de café, leche o zumo deprisa y sin apenas sentarnos. Un desayuno correcto sería aquel que incluye un lácteo, un cereal y una fruta.

Una de las principales pegas que se pone al desayuno es la falta de tiempo. El desayuno, una vez preparado el día anterior, no supone más de diez minutos. Debemos robar estos diez minutos a la cama, en vez de apurar la hora al máximo y salir corriendo al trabajo o al colegio.

Otra de las pegas, es la falta de hambre por la mañana. El desayuno es un hábito, y como tal hay que educarlo poco a poco. Una vez que una persona se acostumbra a desayunar, no podrá pasar una mañana entera sin el desayuno. Por lo tanto, en aquellas personas que tengan este problema, debemos empezar poco a poco introduciendo desayunos ligeros, hasta que lleguemos al correcto desayuno.

En la sociedad española, el lácteo suele estar representado por una taza de leche, acompañada o no por otras sustancias (colacao, café, etc.). Los lácteos son la principal fuente de calcio de la alimentación, y aquellas personas que suprimen el desayuno, difícilmente llegan a alcanzar las recomendaciones diarias de este mineral imprescindible para el correcto desarrollo y crecimiento de los huesos.

Cabe destacar que la única diferencia entre los lácteos enteros y los desnatados, se haya en la cantidad de grasa, y no en la cantidad de calcio. Conviene por lo tanto tratar de tomar leches y lácteos descremados o semidescremados. El queso fresco también se presenta como una buena opción en el desayuno como aporte de calcio.



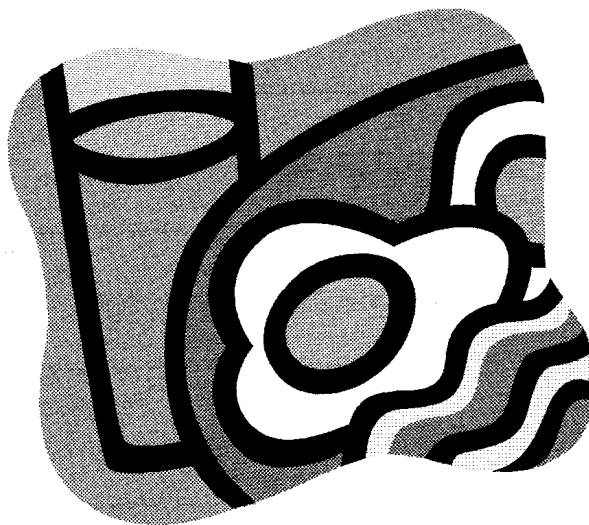
Cuando hablamos de un cereal en el desayuno nos referimos generalmente a pan, galletas o cereales de desayuno. De todos estos, el alimento que presenta menor cantidad de grasa son los cereales de desayuno, que además suelen presentarse fortificados en vitaminas, minerales y/o fibra. Son una excelente elección en el desayuno, que puede romper la monotonía frente a la clásica rebanada de pan.

CENTRO	IES TIERRA ESTELLA	FECHA	01/12/2010
TITULO	UN DESAYUNO SALUDABLE TE DARÁ UN DÍA FELIZ	CURSO	1º-2º ESO
PROFESOR(A)	MÓNICA LÓPEZ MENDÍA	ASIGNATURA	08 (E.F.)

El pan y las galletas son otras opciones válidas, en las que debemos cuidar las cantidades de grasa. El pan es un alimento rico en hidratos de carbono y muy aconsejado, pero se le ha identificado como un alimento que “engorda” mucho. La verdadera causa de esta mala fama, radica en los acompañamientos que suele llevar (mantequilla, margarina, salsas, foie, etc.). Respecto a las galletas, conviene elegir aquellas que sean bajas en grasa y ricas en fibra. Las galletas y el pan integral nos ayudan a aumentar la cantidad de fibra de la dieta, ayudándonos a prevenir el estreñimiento.

Por último hemos hablado de una pieza de fruta. Tradicionalmente, y también por la falta de tiempo, esta toma suele darse como zumo. Nuestro consejo es preferir la pieza de fruta entera frente al zumo, ya que en el zumo perdemos la fibra y otras sustancias; en el caso de tomar zumo, mejor que sea un zumo natural que un zumo comercial, ya que estos en ocasiones presentan altas cantidades de azúcar. No obstante, entre tomar zumo comercial o no tomar fruta, nos decantaremos siempre por la primera opción.

Como dice el refrán, “desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”. Empezar la mañana con un buen desayuno nos ayuda a afrontar el día con energía renovada y a encauzar el ritmo adecuado de nuestra alimentación.



CENTRO	IES TIERRA ESTELLA	FECHA	01/12/2010
TÍTULO	UN DESAYUNO SALUDABLE TE DARÁ UN DÍA FELIZ	CURSO	1º-2º ESO
PROFESOR(A)	MÓNICA LÓPEZ MENDÍA	ASIGNATURA	08 (E.F.)

FUENTE	
AUTOR	
TÍTULO	UN DESAYUNO SALUDABLE TE DARÁ UN DÍA FELIZ
EDITORIAL/WEB	"Blog del I.E.S. Juan José Calvo
AÑO	19 marzo 2009
PÁGINA	
ISBN	
TIPOLOGÍA	
SOPORTE	TEXTO IMPRESO
FORMATO	CONTINUO
TIPO	EXPOSITIVO ARGUMENTATIVO
USO	PÚBLICO

PROCESOS LECTORES

1. RECUPERAR – OBTENER INFORMACIÓN
1.1 Pregunta
Según el texto, ¿Por qué no se entiende como desayuno correcto tomarse una taza de café, leche o zumo?
1.1 Respuesta
Porque no aporta el 25% de la energía total diaria.
1.2 Pregunta
¿Qué se entiende por un desayuno <u>más correcto</u> ? Escoge la opción adecuada:
<ul style="list-style-type: none"> a) leche semidesnatada, fruta y cereales. b) Leche entera, zumo comercial y pan. c) Leche semidesnatada, zumo natural y galletas d) Queso fresco, zumo comercial y cereales
1.2 Respuesta
Opción a)
1.3. Pregunta
¿Cómo puedes acostumbrarte a desayunar correctamente? Escoge la opción adecuada:

CENTRO	IES TIERRA ESTELLA	FECHA	01/12/2010
TITULO	UN DESAYUNO SALUDABLE TE DARÁ UN DÍA FELIZ	CURSO	1º-2º ESO
PROFESOR(A)	MÓNICA LÓPEZ MENDÍA	ASIGNATURA	08 (E.F.)

- a) Te acostumbrarás si no cenas y te levantas con hambre.
- b) Te acostumbrarás poco a poco, introduciendo alimentos ligeros y preparándolo con tiempo.
- c) Te acostumbrarás si sólo lo haces los domingos que tienes más tiempo.
- d) No podrás acostumbrarte porque es un hábito que se adquiere en la infancia.

1.3 Respuesta

Opción b

2.1. Pregunta

¿Cuál crees que es la idea principal del texto?

2.1 Respuesta

Empezar por la mañana con un buen desayuno nos ayuda a afrontar el día con energía renovada y a encauzar el ritmo adecuado de nuestra alimentación

2.2 Pregunta

Formula otro título adecuado al contenido.

2.2 Respuesta

Un título posible: Con un desayuno saludable afrontarás el día con felicidad. Otro título : “Un desayuno bueno, un día bueno”...

3. INTERPRETACIÓN INFERENCIAS

3.1 Pregunta

Si el desayuno debe aportar el 25 % de la energía total diaria y tus necesidades diarias en edad escolar son 50 Kcalorías por Kg de peso. ¿Cuántas calorías debe aportar el desayuno si pesas 50 Kg?

3.1 Respuesta

Un ejemplo: si pesas 50 Kg, 2500 Kcal son las necesidades diarias. Y por tanto el desayuno debe aportarte 620 Kcal.

3.2 Pregunta

En el desayuno se recomienda escoger alimentos que tengan menor cantidad de grasa ¿Por cuáles cambias los siguientes?: Leche entera, Pan con mantequilla, Galletas con

CENTRO	IES TIERRA ESTELLA	FECHA	01/12/2010
TITULO	UN DESAYUNO SALUDABLE TE DARÁ UN DÍA FELIZ	CURSO	1º-2º ESO
PROFESOR(A)	MÓNICA LÓPEZ MENDÍA	ASIGNATURA	08 (E.F.)

chocolate, Zumo comercial

3.2 Respuesta

Leche desnatada o semidesnatada por leche entera

Pan integral o cereales por pan con ,mantequilla

Galletas integrales por galletas de chocolate

Fruta por zumo comercial

4. VALORACIÓN – REFLEXIÓN CONTENIDO

4.1 Pregunta

El texto termina con un refrán. ¿Qué relación existe entre este y el contenido del texto?

4.1 Respuesta

El refrán es: desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo.

Se asocia la importancia del personaje con la cantidad de comida que puede comer. Por eso es el desayuno la toma diaria donde puedes ingerir más alimentos

4.2 Pregunta

En el texto se habla de dos de los tres principios inmediatos con mayor peso en el desayuno. Señala cuál es el que falta.

- a) Proteínas
- b) Grasas
- c) Hidratos de carbono

4.2 Respuesta

Opción a)

5. VALORACIÓN – REFLEXIÓN FORMA

5.1 Pregunta

El texto dice que el pan se ha identificado como un alimento que “engorda” mucho. ¿Por qué utiliza el autor comillas?

5.1 Respuesta

Todos los alimentos, excepto el agua, proporcionan calorías al ser ingeridos y por tanto engordan. No es el pan el que engorda tanto sino las salsas y grasas que le suelen

CENTRO	IES TIERRA ESTELLA	FECHA	01/12/2010
TITULO	<i>UN DESAYUNO SALUDABLE TE DARÁ UN DÍA FELIZ</i>	CURSO	1º-2º ESO
PROFESOR(A)	MÓNICA LÓPEZ MENDÍA	ASIGNATURA	08 (E.F.)

acompañar. Las comillas al pan reflejan la injustificada mala fama que se ha ganado al pan en los últimos años.

5.2. Pregunta

¿Para qué se ha utilizado el paréntesis en el texto?

5.2 Respuesta

- Para señalar las diferentes sustancias que solemos añadir a la leche del desayuno: colacao, café, etc. (párrafo 4)
- Para indicar los diferentes acompañamientos que solemos poner al pan y hace que este engorde: mantequilla, margarina, salsas, foie, etc. (párrafo 7)