

CENTRO	IES JULIO CARO BAROJA		72-1C-16
TÍTULO	<i>The zone diet</i>	CURSO	1º-2º ESO
PROFESORAS	Inmaculada García Herrera, María Sierra Lasheras	ASIGNATURA	Inglés

Plan de mejora de las competencias lectoras en la ESO

The zone diet



The Zone Diet: How it Works

The Zone Diet is based on the '40:30:30' ratio¹⁰. According to Barry Sears, every day 40 per cent of your calories should come from carbohydrates; 30 per cent from proteins and 30 per cent from fats. The Zone is an expression that Sears invented to describe hormone balance: when you have the right balance, you are in 'the Zone': your body produces anti-inflammatory chemicals, you lose weight¹¹ and your health improves. For further information, visit: www.zonediet.com

THE ZONE DIET PYRAMID

Avoid: sweet drinks, sucrose (sugar).

Limit: sausages and fatty meat.

Limit: potatoes, bread, rice and pasta.

Beef and cold cuts: 1-2 portions a day.
Eggs: 1-2 a week.

With every meal: extra virgin olive oil or 'oily fruits.'

Fish, chicken or turkey: 1-2 portions a day.

Partially skimmed milk/low-fat yoghurt: 1-2 portions a day.

Fruit: 3-5 portions a day.

Vegetables: 3-5 portions a day.

Every day: Omega-3.

Every day: 2 litres of water.

30 minutes of moderate exercise at least 3-5 times a week.

Omega 3

SPEAK UP 37

Autor

Editorial: Revista *Speak up*

CENTRO	IES JULIO CARO BAROJA		72-1C-16
TÍTULO	<i>The zone diet</i>	CURSO	1º-2º ESO
PROFESORAS	Inmaculada García Herrera, María Sierra Lasheras	ASIGNATURA	Inglés

FUENTE	
AUTOR	
TÍTULO	<i>The zone diet</i>
EDITORIAL	Revista Speak up nº 288
AÑO	2009
PÁGINA	37
ISBN	
TIPOLOGÍA	
SOPORTE	Impreso
FORMATO	Discontinuo
TIPO	Expositivo / Pirámide
USO	Público

CENTRO	IES JULIO CARO BAROJA		72-1C-16
TÍTULO	<i>The zone diet</i>	CURSO	1º-2º ESO
PROFESORAS	Inmaculada García Herrera, María Sierra Lasheras	ASIGNATURA	Inglés

ESTRATEGIAS DE LECTURA

1. ANTES DE LA LECTURA

1 Propósito de la lectura:

El propósito principal de la lectura es el conocimiento sobre la dieta ideal.

2. Activación de conocimientos previos

- Indagar, mediante un diálogo espontáneo, si conocen qué es una pirámide de alimentación (TV, ciencias naturales...), en qué consiste una dieta sana y equilibrada, etc.
- Puesta en común por parte de los alumnos de lo que comen habitualmente en forma de lluvia de ideas.
- Diferenciar entre los alimentos saludables y los no saludables a través de un esquema, para, así, ir aclarando los conceptos.
- Analizar la importancia de la relación entre la alimentación, el deporte y el aspecto físico a través de un mapa semántico sencillo de conceptos positivos de los tres ámbitos.

3. Posicionarse críticamente ante la representación de la realidad presentada.

- Fijarse en la forma en que está presentada la información:
Análisis de los colores: razones por las que se han elegido estos colores y no otros.
razones por las que se han distribuido de esta forma.
- Análisis de la forma piramidal del texto con el fin de que vean la relación entre la forma y el contenido de los textos (en este caso, en una pirámide la parte estrecha significa “pocas veces” y la ancha, “a diario”).
- Reflexión sobre la fotografía que acompaña al texto. Con esto queremos conseguir que vean el ejemplo que ofrece el texto: si se lleva a cabo una dieta como la que ofrece esta pirámide, conseguirán un aspecto tan sano como el que muestra la chica de la fotografía. Pero, por otro lado, también se puede insistir en el papel manipulador de la publicidad.

4. Comprender y asimilar nuevo vocabulario

- Activar el vocabulario ya conocido. Nouns: bread, sausages, rice, pasta, eggs...
Adjectives: good, bad...
Verbs: eat, take, drink, have, practice...
- Presentar el vocabulario nuevo. Nouns: ratio, balance, carbohydrates, weight, health
Adjectives: fatty, skimmed, low-fat, moderate...
Verbs: based on, lose, improve...
Expresions: for further, at least...

CENTRO	IES JULIO CARO BAROJA		72-1C-16
TÍTULO	<i>The zone diet</i>	CURSO	1º-2º ESO
PROFESORAS	Inmaculada García Herrera, María Sierra Lasheras	ASIGNATURA	Inglés

2. DURANTE LA LECTURA

1 Lectura individual

- Cada alumno leerá el texto de forma silenciosa para obtener una idea general del texto y reconocer el vocabulario explicado antes de la lectura.

2 Relectura

- Leer en voz alta para practicar la pronunciación, haciendo hincapié en las palabras nuevas.
- Indagar acerca del nombre (Sears) que se menciona en el texto y que es el autor del mismo.

3 Realizar inferencias

- Analizar la distribución de los alimentos en las diferentes zonas y colores.
- ¿Por qué el rojo, amarillo y verde? Rojo nada saludable (unhealthy), amarillo, poco saludable y verde, saludable (healthy).
- Se puede trabajar la relación que hay entre los colores de la pirámide y los colores de un semáforo.

4 Utilización del contexto lingüístico

- Búsqueda de palabras claves en relación con el tema del texto. Se espera que digan palabras que estén relacionadas con el ejercicio, la salud, los endocrinos...
- Los alumnos tienen que asignar un significado a las palabras nuevas situándolas en el contexto en el que aparecen.
- Los alumnos agruparán las palabras por categorías. De tal modo, que agrupen las palabras relacionadas con el ejercicio físico, la medicina, los alimentos bajos en grasas...

3. DESPUÉS DE LA LECTURA

1 Resumen

- Elaboración de un menú semanal saludable y equilibrado siguiendo las pautas de la información obtenida con la lectura del texto. Para ello realizaremos un resumen de generalización. Es decir, además de seleccionar la información que nos ofrece el texto, la integraremos para crear un menú adaptado a las necesidades de cada uno.

2 Relación con la realidad

- Finalmente, se comparará esta dieta elaborada por ellos con lo que realmente comen cada día, enlazando con el propósito de la lectura de este texto. Esto es, a través, por ejemplo, de la elaboración de su propia pirámide alimenticia, comprobarían si saben alimentarse correctamente, es decir, sana y equilibradamente.