

## Hábitos alimenticios



- 1 Conversamos acerca de los alimentos que consumo diariamente.
- 2 Observo la fotografía de la página siguiente y escribo si considero necesario consumir esos productos. ¿Qué vitaminas, proteínas o minerales contienen?

Los hábitos alimenticios que has tenido durante toda tu vida, tienen una marcada influencia en tu salud de hoy. Si conoces a alguna persona que padezca de diarrea, estreñimiento, gastritis, úlcera, obesidad u otros malestares o enfermedades, pregúntate cuáles han sido, o son, los hábitos alimenticios de estas personas.

Por supuesto, los hábitos alimenticios no son la única causa de enfermedades o padecimientos. Estos se unen con otros factores como problemas físicos que se heredan, la falta de ejercicio, el estrés y la falta de quererse y aceptarse uno mismo.

En la actualidad, se habla de enfermedades relativamente novedosas relacionadas con los hábitos alimenticios. Se conocen como trastornos alimenticios y las principales son: el síndrome del atracón, la bulimia y la anorexia. Estas tres enfermedades están relacionadas con la ansiedad, el estrés y la autoestima. En algunas ocasiones, quienes sufren de estas enfermedades pretenden llamar la atención de sus padres u otras personas que aman, o bien, lograr la aceptación de un grupo de personas en particular. Sin embargo, lo único que logran es enfermarse seriamente.

Los trastornos alimenticios y la obesidad, son enfermedades muy serias que pueden causar perforaciones en los

intestinos, paros cardíacos, desnutrición severa, inanición y la muerte. Pero no tienes que llegar hasta estos extremos para enfrentar alguna consecuencia de tus hábitos alimenticios.

Si comes rápido y sin masticar adecuadamente; lo haces de pie o sin tomarte el tiempo necesario; y, aprovechas para leer o seguir estudiando, muy posiblemente padecerás de acidez estomacal, estreñimiento, hipo o taquicardia.

Además, si no cuidas lo que comes e ingieres demasiadas frituras (chucherías) y demás comida chatarra; evitas los vegetales, las frutas y las sopas, puedes terminar con trastornos del sueño y desnutrición.

Es incorrecto pensar que los hábitos alimenticios están vinculados al nivel económico de la persona. Una vida saludable se vincula con la modificación de muchas costumbres. Por ejemplo, con el dinero que empleas para comprar un agua gaseosa puedes adquirir un litro de leche, necesaria para tu crecimiento. Además, en lugar de consumir golosinas, puedes hacer una sencilla ensalada o comer un plato de verduras sin gastar mucho dinero.

Si comes con moderación tres veces al día y tienes una dieta balanceada que incluye más vegetales, hierbas, frutas y sopas; y menos panes y frituras, seguramente dormirás mejor, te mantendrás con mucha vitalidad y tu sistema inmunológico se fortalecerá, esto quiere decir que te enfermarás con menos frecuencia.

Si, además, combinas los buenos hábitos alimenticios con otros hábitos favorables, como hacer deporte, bañarte todos los días, lavarte las manos antes de comer, cepillarte los dientes después de cada comida, hervir el agua que consumes, reír mucho, vivirás más tiempo y con mayor intensidad.

Estos buenos hábitos te llevarán, de forma natural, a verte y sentirte bien. Recuerda siempre todo lo que vales.

Si tomas la decisión de seguir estos buenos hábitos, puede ser que encuentres dificultades en el camino. Tal vez, tus padres piensen distinto respecto a la comida, o tus amigos te molesten a pesar de tus esfuerzos. El camino posiblemente no sea fácil, pero si eres constante, con el tiempo verás que inclusive, ejercerás influencia positiva en las personas más cercanas a ti.

Mauricio Morales

#### Mi diccionario

- frituras
- hábitos
- hierbas
- inanición
- síndromes





3 Elijo la respuesta correcta y la copio en el cuaderno.

- ¿Cuál es el tema general de la lectura?

los trastornos alimenticios

los hábitos alimenticios y la salud

- ¿Cuáles son dos de los trastornos alimenticios que se mencionan?

anorexia

insomnio

estrés

obesidad

- ¿Cuál de estos alimentos forma parte de una dieta balanceada?

chocolates

vegetales

papas fritas

gaseosa

- Comparo mis respuestas con las de un compañero o compañera.



4 Copio un cuadro como el siguiente y lo completo con las consecuencias, positivas o negativas, de los hábitos alimenticios.

Hábitos alimenticios	Consecuencias
Comer muchas golosinas	
Consumir frutas	
Beber aguas gaseosas diariamente	
Tomar agua pura	
Comer verduras cocidas	
Consumir muchos <i>ricitos</i> , <i>papalinas</i> , <i>tortix</i> ...	
Comer rápidamente, sin masticar bien los alimentos	

Los **textos expositivos** tienen la finalidad de informar y difundir conocimientos de forma clara y precisa. Algunos de estos textos exponen las causas y las consecuencias de alguna situación o fenómeno.





5 Comentamos acerca de estas preguntas.

- ¿Qué pienso del texto?
- ¿Estoy de acuerdo con lo que plantea?
- ¿Cómo son mis hábitos alimenticios?
- ¿Debo mejorarlos? ¿Por qué?



6 Escribo un menú para el desayuno, almuerzo y cena respectivamente. Incluyo alimentos adecuados para una vida sana. Los elijo de esta lista y agrego otros.

dos panes	dos tortillas	siete tortillas	seis panes
papas cocidas	papas fritas	papas con mayonesa	puré de papa
gaseosa	café	jugo de frutas	agua pura
frijoles cocidos	frijoles volteados	frijoles fritos	frijoles colados
arroz blanco	arroz con crema	fideos	coditos con mayonesa
huevo duro	huevo revuelto	huevo estrellado	2 huevos tibios
ensalada de tomate	ensalada de zanahoria	ensalada verde	ensalada de ejotes
berenjenas asadas	torta de berro	espinacas	acelgas
güisquiles cocidos	güicoyes en salsa	pacayas	ejotes envueltos
leche	queso	crema	margarina



7 Elaboramos un cartel con tres recomendaciones para convencer a otras personas de mejorar los hábitos alimenticios.

- Utilizamos papel de envolver, crayones y lapiceros.
- Exponemos el cartel en uno de los corredores de la escuela.

## Las palabras homófonas y homógrafas



- 8 Escribo lo que creo que significan estas palabras y lo que dice el diccionario. Copio un cuadro como el siguiente.

Palabras	Creo que significan:	Según el diccionario:
Frituras		
Hábitos		
Inanición		
Síndromes		

- 9 Leo los significados de estas dos palabras.

Hierba	Hierva
Planta que conserva su tallo verde y tierno. <i>Hoy prepararé hierbas cocidas.</i>	De hervir. Movimiento de algún líquido por el efecto del calor. <i>Deja que hierva por cinco minutos.</i>



- Conversamos acerca de en qué se parecen y en qué se diferencian esas palabras.



- 10 Busco el significado de parejas de palabras que se escriben igual o parecido.

sal	ola	como	vienes
↓	↓	↓	↓
sal	hola	cómo	bienes

Las palabras **homófonas** son las que se pronuncian igual, se escriben con alguna letra diferente y significan algo distinto. Por ejemplo: *vaya* (del verbo ir) y *valla* (cerca para cerrar algún lugar).

Las palabras **homógrafas** son las que se escriben exactamente igual, se pronuncian igual y significan algo diferente. Por ejemplo: *vino* (bebida) y *vino* (de venir).



## El índice o tabla de contenidos



- 11** Leo rápidamente, el siguiente índice. Lo hago en silencio y utilizo solo la vista.

### ÍNDICE

Presentación .....	II
Datos del autor .....	IV
<b>Capítulo 1</b>	
<b>Poemas, juegos y canciones</b> .....	3
La tradición oral .....	4
Poemas.....	10
Bombas o coplas.....	18
Adivinanzas .....	32
Trabalenguas .....	44
<b>Capítulo 2</b>	
<b>Narraciones de ayer y hoy</b> .....	55
Mitos .....	56
Leyendas .....	68
Cuentos .....	80
Fábulas .....	102
Novelas .....	116
<b>Capítulo 3</b>	
<b>Otros textos literarios</b> .....	131
Obras de teatro .....	132
Historietas o tiras cómicas.....	146
Ensayos .....	156
Glosario.....	170
Bibliografía .....	172



- 12** Respondo en el cuaderno.
- ¿De qué trata, en general, el capítulo 2?
  - ¿Qué tema se aborda en la página 132?
  - ¿En qué capítulo se incluyen los poemas?
  - ¿Cuántas páginas tiene el libro?