Guía de trabajo

Lea atentamente los textos que se presentan a continuación y luego responda las preguntas marcando solamente una preferencia. Recuerde aplicar las estrategias vistas en clases.

Tiempo de desarrollo: 60min. Máximo.

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Curso:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| “SANTIAGO.- Como ya es tradición, la Asociación Dietética Británica (BDA por su sigla en inglés) dio a conocer su listado anual sobre las dietas más populares que se deben evitar para el año próximo a comenzar, en este caso 2018. 2. En esta oportunidad, la nómina incluye cinco dietas famosas a nivel internacional: la crudivegana, la cetogénica, la alcalina, la pioppi y los suplementos nutricionales de Katie Price. 3. A continuación te contamos a grandes rasgos de qué se trata cada una y por qué la BDA las llama a evitar. **Dieta Crudivegana** 4. Está disponible en muchas versiones, pero el fondo es el mismo: comer alimentos crudos y veganos. Este régimen ha sido promovido como una cura para la obesidad y otras enfermedades por celebridades como Megan Fox y Gwyneth Paltrow. 5. Según la BDA, "una dieta vegana planeada con los suplementos necesarios como la vitamina B12 y vitamina D puede ser saludable, pero no es una garantía a perder peso". Además afirma que los alimentos veganos "contienen las mismas calorías que los no veganos". 6. Sobre los alimentos crudos, los expertos sostienen que "su preparación puede consumir mucho tiempo, son difíciles de encontrar cuando se come fuera de casa, y no son adecuados para ciertos grupos como niños o mujeres embarazadas". Asimismo, puntualizan que "algunos alimentos son mejores crudos, pero otros son más nutritivos cocidos, como las zanahorias, y algunos alimentos no se pueden comer crudos, como las papas". **Dieta Alcalina** 7. Esta dieta consiste en consumir alimentos menos ácidos o alcalinos, para ayudar a equilibrar el pH en la sangre y reducir los riesgos para la salud. Sin embargo, la entidad británica dice que esto se trata de un "**malentendido** básico de la fisiología humana" y explica que "si bien alentar a las personas a comer más vegetales es bueno, el pH de la comida no tiene un impacto en el pH de la sangre". 8. De esta manera, la conclusión respecto a la dieta seguida por el jugador de fútbol americano, Tom Brady, por la actriz Jennifer Aniston y la ex Spice Girls Victoria Beckham, es que "la prueba de pH de la orina solo mide eso y no está relacionado con el pH de la sangre".  **Dieta Pioppi** 9. Este régimen alimenticio surgió en el pueblo de Pioppi, al sur de Italia, el cual ha sido reconocido por la UNESCO como "el hogar de la dieta mediterránea". La dieta, llevada a un libro por el cardiólogo Aseem Malhotra y el ex atleta Donal O'Neill, recomienda una alimentación baja en carbohidratos y rica en grasas. 10. Sin embargo, la BDA revela algunos detalles sobre esta reconocida dieta y asegura que "utiliza expresiones potencialmente peligrosas como clean meat (carne limpia), y alienta a las personas a pasar hambre las 24 horas del día y los siete días de la semana". 11. "La dieta mediterránea tradicional es una opción saludable, pero esta ha sido distorsionada. El ayuno puede ayudar a perder peso (...) pero porque implica comer menos comida y calorías" y no tiene que ver por tanto con la "dieta Pioppi" que se recomienda.**Dieta Cetogénica** 12. Este régimen consiste en una alimentación muy baja en carbohidratos, relativamente alta en grasa y moderada en proteínas. Por lo general excluye granos, productos lácteos, legumbres, y la mayoría de las frutas y verduras deben ser sin almidón.13. Esta ingesta produciría un aumento en los niveles de cetonas (compuesto orgánico) en el cuerpo, y sus partidarios como Kim Kardashian, Mick Jagger y Rihanna, aseguran que esto puede ayudar a perder peso y mejorar la salud. 14. Pero el BDA advierte que "puede ser un método efectivo de pérdida de peso a corto plazo con una planificación cuidadosa, pero es difícil de mantener y la mayor parte de la pérdida de peso inicial a menudo se asocia con pérdidas de agua y líquido". **Suplementos de Katie Price** 15. Los nutricionistas británicos calificaron como "peligrosa" la línea de suplementos nutricionales de la modelo y figura televisiva, la que incluye productos de hidratación, desayuno y reemplazo de comida. 16. De acuerdo a la Asociación Dietética Británica, la "pérdida rápida de peso puede ser motivante, pero no es sostenible. Los supresores del apetito tampoco son una forma saludable de perder peso (...) El sitio web admite que sus reclamos no han sido evaluados por las autoridades competentes".*Fuente:* www.emol.com, 15-12-2017  |

1. MALENTENDIDO

A) falta

B) mentira

C) omisión

D) equivocación

E) torpeza

2. El párrafo nueve se refiere fundamentalmente a:

A) el reconocimiento de la UNESCO al pueblo de Pioppi.

B) lo que prohíbe y recomienda la dieta Pioppi.

C) el origen y la definición de la dieta Pioppi.

D) los beneficios de la dieta mediterránea o dieta Pioppi.

E) la dieta que contiene grasas y carbohidratos.

3. Los párrafos cinco, seis y siete presentan:

A) las recomendaciones de la BDA para sobrellevar dietas equivocadas.

B) algunas objeciones de diverso tipo a ciertas famosas dietas.

C) los mitos sobre las dietas crudivegana y alcalina.

D) las concepciones más habituales sobre determinadas dietas.

E) la preocupación de la BDA por la mala implementación de las dietas.

4. Del texto anterior se concluye que:

A) algunas dietas son promovidas por famosos sin tener certeza de su fundamento nutricional.

B) las dietas perjudican la salud de las personas con sobrepeso.

C) la dieta alcalina es impracticable y promueve un prejuicio.

D) los nutricionistas son inconformistas cuando se trata de alimentarse.

E) bajar de peso es un mero deseo fomentado con mentiras.

5. Según lo expuesto en el párrafo catorce se puede entender que:

A) la pérdida de peso inicial es más aparente que real.

B) los que realizan la dieta cetogénica consumen poco líquido.

C) la dieta cetogénica se recomienda en un momento o caso específico.

D) la pérdida de peso es peligrosa porque es sostenida.

E) la efectividad de la dieta depende mayormente de la voluntad.

6. Respecto a la dieta alcalina:

A) produce un malentendido básico de la fisiología humana.

B) surge de un malentendido básico de la fisiología humana.

C) funciona porque el ph de la sangre está determinado por el ph de la comida.

D) altera la acidez del cuerpo.

E) la idea es consumir alimentos más ácidos.

7. Respecto a la dieta crudivegana:

A) es una garantía de perder peso.

B) es una garantía de perder peso solamente con suplementos de B12.

C) no son recomendados para niños y mujeres embarazadas.

D) los alimentos crudos son más nutritivos.

E) las papas son mejores crudas.

|  |
| --- |
| 1. ”Las películas no mienten”, pensé la mañana que fui a esperar a mi padre a la salida de la cárcel, a unos doscientos metros del edificio descascarado, con las ventanas pequeñas y un aire intimidatorio que me recordó todas las películas carcelarias que había visto. (…) 2. Caminé hacia el edificio y me dije que algún día, mucho tiempo después, le haría la pregunta a mi padre. Un día que estuviéramos solos, quizás en el verano, en alguna playa, demorándonos a esas horas que no le importan a nadie. 3. Seguí andando en dirección a la entrada cuando la reja se abrió y vi salir a un hombre alto que traía una maleta. Me detuve y quedé mirando a mi padre, que salía de la cárcel lo mismo que los delincuentes en las películas después de pasar una temporada encerrados. Mi padre había estado adentro casi seis años y a medida que se acortaba el trecho entre nosotros, a medida que se aproximaba a mí estrechando las distancias en aquel descampado que era la antesala de la cárcel, pensé en la maleta que traía, en la poca cantidad de cosas que había en ella, tan poco para tanto tiempo. Esa era otra de las preguntas que tenía que hacerle: “¿Tan poco para tanto tiempo?”. 4. –Ayúdame– dijo, pasándome la maleta. (…) 5. Dejamos atrás la cárcel y seguimos por una calle solitaria. Aún no eran las nueve, era viernes y se oía el canto de los pájaros, ya no llegaba el viento del río y la ansiedad con la que llegué comenzaba a **desvanecerse**. Mi padre miraba al frente como si no necesitara ver las cosas nuevas que asomaban en los alrededores. Por fin yo era más alto que él. 6. Salimos a la calle ancha y subimos a una micro que estaba detenida, y que con nosotros empezó a moverse. (…) 7. -¿Y tu madre?- preguntó sin dejar de mirar al frente. 8. –Se fue la semana pasada. (…) 9. -¿Sola?- volvió a preguntar. 10. –Con un hombre. Lo estaban pensando hace tiempo. (…) 11. Atravesamos un puente –la cárcel estaba en una isla-; abajo el agua se veía negra y los pelícanos aguardaban en las orillas del río, entre estelas de neblina, a que en el mercado se iniciara el destripe de pescados. (…) 12. En el barrio unas mujeres lo quedaron mirando. Eran mujeres viejas, habían vivido muchos años ahí y seis años atrás miraron de la misma manera a los detectives que sacaron a mi padre de la casa. (…) 13. En la casa fuimos directo a la cocina, y mientras hervía el agua mi padre me preguntó por la universidad. Estaba sentado donde me sentaba yo desde que era un niño, no en la cabecera de la mesa donde se había sentado siempre. 14. -¿Qué vas a hacer después?- dijo luego que le conté que terminaba el próximo semestre. 15. –Me han ofrecido algo- dije. Yo quería hablar de él, no de mí; él seguramente sabía todo de mí cuando mi madre iba a verlo-. ¿Y tú? 16. -¿Crees que hay un futuro para mí? 17. –Buena pregunta, ¿no?- Agregó al ver que no respondí. 18. –No eres un asesino ni un ladrón. 19. –Claro que no. Soy peor a todo eso junto. (…) 20. Tomamos café en silencio, hasta que mi padre se levantó y se acercó a la ventana. El sol caía oblicuo, los techos humeaban. 21. –Supongo que tenemos que hablar –dijo-. Tienes veintidós años, terminarás la universidad, yo no sé lo que haré… -dejó un silencio-. Me imagino que quieres saberlo todo”.*Marcelo Lillo,* Diente de león.(Fragmento) |

8. DESVANECERSE:

A) amortiguarse

B) aquietarse

C) reducirse

D) calmarse

E) esfumarse

9. La reacción del padre, al salir de la cárcel, puede interpretarse como:

A) una reacción furibunda en contra de la sociedad.

B) una respuesta emotiva y amorosa con su hijo.

C) una muestra de la culpa que experimenta.

D) una forma de demostrar su odio contra la madre de su hijo.

E) una expresión evidente de su soberbia.

10. De la lectura del relato se infiere que:

A) los hijos tienen el deber de perdonar a sus padres, aunque no se lo merezcan.

B) el hijo no conoce todos los detalles del crimen cometido.

C) el castigo carcelario siempre es un acto de justicia para el que delinque.

D) las miserias espirituales de los padres causan daño irreversible en los hijos.

E) la relación entre padre e hijo solo se sostiene bajo la premisa del perdón.

11. Según el relato, el primer encuentro entre el hijo y el padre:

A) provoca sentimientos ambiguos en el protagonista.

B) se produce dentro del patio de la cárcel.

C) origina un sentimiento de decepción en el protagonista.

D) se lleva a cabo dentro de la prisión.

E) fue bastante frío por parte de ambos

12. Al protagonista le interesa fundamentalmente en su relato:

A) comunicar su estado anímico en el reencuentro con su padre.

B) contar el motivo por el cual su padre estuvo en la cárcel.

C) recordar algunos sucesos de su niñez que marcaron la relación con su padre.

D) representar el encuentro con su padre y la conversación que sostienen.

E) destacar las circunstancias que condujeron al padre a cometer el delito.

13. Seleccione el enunciado que representa adecuadamente, en su contexto, el sentido de la expresión “las películas no mienten”.

A) Las películas carcelarias reflejan fidedignamente la estructura de éstas en el mundo real.

B) El cine siempre basa sus historias con sucesos obtenidos de la realidad.

C) El mundo ficticio de una película muestra hechos de la realidad.

D) El mundo carcelario es una buena fuente de inspiración para el cine.

E) Los hechos delictuales son temas recurrentes en las películas.

|  |
| --- |
| 1. “Celebrado en 1989, en Reino Unido, la revelación más importante del Primer Congreso Mundial de Herpetología (ciencia que estudia a reptiles y anfibios) no se dio en una conferencia. Fue en las típicas conversaciones de café, cuando los asistentes suelen aprovechar para tomar un descanso y hablar con sus colegas, pero una anécdota de ranas escurridizas evidenció que algo anormal ocurría con estos animales. Desde América hasta Asia el incidente se repetía una y otra vez: un día había millones de anuros en un sitio y poco después se “desvanecían” sin dejar rastro. Era la primera vez que la comunidad científica vislumbraba la magnitud de la desaparición de anfibios, de los cuales hasta 2017 se han extinguido más de 150 especies con otras 120 por confirmar. 2. Los expertos coinciden en que si no hacemos algo pronto uno de cada tres tipos de ranas, sapos y salamandras podría esfumarse – algo increíble si consideramos que este grupo es uno de los sobrevivientes de la debacle de los dinosaurios - acarreando catastróficas consecuencias para sus ecosistemas, y para el resto de la biodiversidad mundial. 3. Por desgracia no es el único grupo de animales en peligro de perderse. Desde 1970, el 78% de las poblaciones de los vertebrados del planeta han desaparecido, y el 25% de los mamíferos, 15% de las aves y 33% de los corales formadores de arrecifes están amenazados. Los números apenas muestran la precariedad de la situación. Por ejemplo, son tres los individuos de rinoceronte blanco del norte que quedan, 30 vaquitas marinas, 300 linces ibéricos, 5.000 orangutanes de Sumatra y 7.000 guepardos. No es un fenómeno nuevo. En los últimos 500 años 754 especies de animales se han extinguido en todo el mundo; un centenar solo en Australia. En tanto, otras 37 sobreviven únicamente en cautiverio. Esta **marcada** pérdida de biodiversidad, cuya tasa los científicos han calculado en 200 especies por siglo, dos por año, representa uno de los problemas ambientales más críticos de la actualidad. La razón: tal velocidad de desaparición no se veía desde que un meteorito - el cual dejó un cráter de 185 kilómetros de diámetro – impactó la península de Yucatán hace 66 millones de años, causando la extinción de más del 80% de las formas de vida existentes, entre ellas los dinosaurios. 4. A lo largo de los 4.500 millones de años de historia de la Tierra solo han ocurrido cinco grandes eventos de este tipo. Los paleontólogos los conocen como “extinciones masivas” y se caracterizan por la desaparición debido a una catástrofe natural de la gran mayoría de los seres vivos en un período relativamente corto en términos geológicos – de miles a cientos de miles de años -.5. Ante la enorme cantidad de animales perdidos en los últimos 500 años, buena parte de la comunidad científica sugiere que ya hemos entrado a la denominada “Sexta Extinción Masiva”.6. De no evitarse, al igual que sus predecesoras, podría alcanzar niveles catastróficos. Una característica la diferencia del resto: mientras las cinco primeras tuvieron causas naturales, la actual podría estar siendo provocada nada menos que por el ser humano. La destrucción de los ambientes, la explotación de especies, la contaminación, el cambio de uso de suelo, la cacería, el tráfico ilegal, son los resortes que lideran esta catástrofe de seres vivos. 7. Es la segunda vez que nuestra especie es acusada de provocar grandes cambios en la Tierra. Aunque no hubo la apasionada respuesta que hace unas décadas despertaron el calentamiento global y el cambio climático, no faltan quienes consideran que llamarle “Sexta Extinción Masiva” sea una exageración”.*Revista muy interesante,*  noviembre 2017. |

14. MARCADA

A) exagerada

B) notoria

C) explícita

D) tremenda

E) vertiginosa

15. El ejemplo del rinoceronte blanco, el emisor lo utiliza para

I. señalar un caso extremo de un animal en peligro de extinción.

II. alertar a la comunidad científica acerca de la precariedad en que viven algunos animales.

III. informar sobre la capacidad de sobrevivencia de los grandes mamíferos.

A) Solo I

B) Solo II

C) Solo I y II

D) Solo II y III

E) I, II y III

16. ¿En cuál de las siguientes opciones se expresa la idea central del cuarto párrafo?

A) Las catástrofes naturales a lo largo de los 4.500 millones de años de la Tierra deben ser evitadas.

B) El estudio de los paleontólogos sobre las “extinciones masivas” atribuye su origen al hombre.

C) La desaparición de los seres vivos ocurre en períodos breves, en términos geológicos.

D) Las peores cinco extinciones masivas en transcurso de la historia de la Tierra.

E) La desaparición de muchos seres vivos a causa de catástrofes naturales se denomina

“extinciones masivas”.

17. Respecto de las ranas es correcto afirmar que

A) sirvió de tema en una conferencia de científicos.

B) es una especie que se multiplica por millones.

C) es un anfibio con la característica peculiar que no deja rastros de su existencia.

D) su desaparición dio la voz de alerta a los científicos respecto de la extinción de anfibios.

E) su hábitat solo comprende desde América hasta Asia.

18. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es FALSA en relación con lo señalado en el texto anterior?

A) La “Sexta Extinción Masiva” que anuncian los científicos, podría deberse fundamentalmente a la acción humana.

B) En una conversación de café los científicos descubrieron la trascendencia de la masiva desaparición de anfibios.

C) Las ranas, sapos y salamandras van a desaparecer si la comunidad científica no hace algo pronto para evitarlo.

D) La extinción de los dinosaurios hace millones de años se debió a la acción de un meteorito que impactó la península de Yucatán.

E) A pesar de las contundentes cifras de extinción o probable extinción de especies, no existe consenso de que estaríamos en el umbral de una “Sexta Extinción Masiva”.

19. Los párrafos quinto y sexto del texto leído hacen referencia

A) a lo que ha sucedido en los últimos 500 años, lo cual permite anticipar niveles catastróficos en nuestro planeta.

B) al fundamento que explicaría la posible entrada a la “Sexta Extinción Masiva” producto de la acción irresponsable del ser humano.

C) al concepto de “Sexta Extinción Masiva” y su característica esencial que la iguala notablemente con las cinco extinciones anteriores.

D) al llamado urgente de la comunidad científica para evitar consecuencias desastrosas en la desaparición de seres vivos.

E) al advenimiento de la “Sexta Extinción Masiva”, lo que daría como resultado la destrucción de los ambientes, la explotación de especies, entre otros factores.

20. El tercer párrafo del texto tiene la función discursiva de

A) dar a conocer porcentajes de desaparición de especies a partir del año 1970.

B) informar a la comunidad científica respecto del peligro que representa la extinción de animales.

C) proporcionar estadísticas alarmantes de animales en peligro de extinción para ejemplificar la acelerada pérdida de la biodiversidad.

D) señalar porcentajes de la extinción de especies y los posibles problemas ambientales que provoca.

E) exponer algunos ejemplos de animales en peligro de extinción y el cuidado de algunos de ellos en cautiverio para evitar la pérdida de la biodiversidad.