

Texto B

¿Qué comen los jóvenes?

ALIMENTACIÓN

Carla Sánchez Brache
Santo Domingo

Hoy se celebra el día internacional de la juventud, una fecha ideal para repasar los hábitos alimenticios de los jóvenes.

Foto eliminada por motivos relacionados con los derechos de autor

- ❶ A propósito de esta fecha, se hace necesario reflexionar sobre la mala alimentación que llevan los jóvenes del siglo XXI y crear conciencia al respecto, pues en los últimos años, muchos jóvenes se ven afectados de enfermedades que anteriormente no eran frecuentes en esta etapa de la vida.
- ❷ La buena alimentación es un factor determinante para el sano desarrollo de los infantes. Desde temprana edad es importante proporcionarles una dieta equilibrada que, al tiempo que les satisfaga, aporte múltiples nutrientes a su organismo. Así lo expresa la nutricionista venezolana Susam Rodríguez.
- ❸ Susam dice que la salud de los niños cuando crezcan dependerá en gran parte de una alimentación bien complementada durante la infancia. “Pero es importante que tengamos claro que, más que todo, lo que debemos crearles es un hábito de consumo de alimentos balanceado y sano en todas las comidas”, comenta.
- ❹ La especialista explica que cuando los jóvenes ya tienen buenos hábitos alimenticios, resultará más difícil interrumpirlos con el consumo de comida chatarra* o combinaciones desatinadas. “Y le insisto en la costumbre de que aprendan a comer de pequeños, porque una vez que crecen y andan en las calles, no hay forma de controlar lo que comen. Sin embargo, si están acostumbrados a consumir productos saludables, les será más difícil abusar del consumo de alimentos no apropiados para la salud”, puntualiza.
- ❺ La nutricionista Susam Rodríguez sostiene que en los últimos tiempos hay un bombardeo de comida rápida de todos los tipos y de diferentes procedencias que conforman un grupo de opciones “sabrosas” para los jóvenes, quienes, según ella, han adoptado un estilo de comer digno de ser estudiado: la “alimentación a la moda”.

⑥ “Con este término lo que queremos dejar claro es que constantemente se introducen nuevas alternativas culinarias a las que ya tiene el mercado de la comida rápida, que es lo que les gusta comer a ellos, entonces se corre la voz respecto a lo nuevo que hay y ya cuando salen a una fiestecita, al cine o a cualquier otro lugar, tienden a consumir estas opciones”, comenta Rodríguez.

Foto eliminada por motivos relacionados con los derechos de autor

⑦ La especialista sugiere que es hora de que los padres intervengan en el consumo de comida rápida por parte de sus hijos, ya que este tipo de alimentación no les hace bien y les crea serios problemas de salud que, aunque no los sientan ahora, a la larga sufrirán las consecuencias. La nutricionista manifiesta que hay que hacerles entender a los jóvenes que el hecho de que la comida rápida, que tanto prefieren, sea práctica y “sabrosa”, no quiere decir que sea saludable.

⑧ La especialista advierte a los jóvenes que el desorden alimenticio al que están sometiendo a su organismo, además de problemas estomacales, puede alterar su presión sanguínea, afectar su corazón, su sistema respiratorio, causarles obesidad, diabetes o problemas con el colesterol.

<http://www.listindiario.com/la-vida/2011/8/11/199329/Que-comen-los-jovenes>

* comida chatarra: comida basura

Texto B — ¿Qué comen los jóvenes?

Contesta la pregunta siguiente. Basa tu respuesta en la introducción de este artículo.

9. ¿Cuál es el tema central de este artículo?

.....

Basándote en la información del texto B (párrafos ❶, ❷, ❸ y ❹), relaciona cada principio de frase de la columna de la izquierda con el final adecuado de la columna de la derecha. Escribe las letras en los cuadros provistos. **Nota:** Hay más finales de frase de los necesarios.

Ejemplo: Últimamente los jóvenes... **A**

10. Una buena alimentación...

11. En los primeros años de vida...

12. Cuando los niños crecen...

- A.** tienen enfermedades que antes no eran corrientes en ellos.
- B.** gozan de buena salud.
- C.** se determina la salud futura.
- D.** cuesta mucho dinero.
- E.** sus hábitos les ayudan a elegir comidas sanas.
- F.** se eligen dietas más equilibradas.
- G.** casi nunca comen en casa.
- H.** proporciona una nutrición variada.

13. De los enunciados A a F, selecciona los **dos** que son verdaderos de acuerdo con el texto B (párrafos ❺ y ❻). Escribe las letras correctas, en cualquier orden, en los cuadros provistos. Se da un ejemplo. [2 puntos]

Ejemplo: **A**

- A.** Susam Rodríguez es una experta en alimentación.
- B.** Hay que investigar qué comen los jóvenes.
- C.** La cocina lenta es la alimentación de moda.
- D.** Los jóvenes prefieren los dulces a las comidas sabrosas.
- E.** Una persona con problemas de nutrición es Susam Rodríguez.
- F.** Hay un aumento reciente en la oferta de alimentos preparados.



Las frases siguientes son verdaderas o falsas. Marca [✓] la respuesta correcta y justificala y utilizando solamente palabras del texto. Basa tus respuestas en los párrafos 7 y 8. Se necesitan ambas partes para obtener un punto.

Verdadero Falso

Ejemplo: Es necesario que los padres influyan en la alimentación de los jóvenes.

Justificación: es hora de que los padres intervengan en el consumo de comida
. rápida por parte de sus hijos

14. Las consecuencias de comer mal se notan en la salud futura.

Justificación:

15. Las comidas sabrosas son las más saludables.

Justificación:

16. Comer de forma desordenada puede hacer que engordes.

Justificación:

Elige la respuesta más adecuada entre las opciones siguientes. Escribe la letra en el cuadro provisto.

17. La intención de la autora de este texto es...

- A. celebrar el día internacional de la juventud.
- B. informar sobre los peligros de llevar una dieta equilibrada.
- C. concienciar sobre la importancia de la alimentación para la salud.
- D. hacer una encuesta sobre los hábitos alimenticios de los jóvenes.



Texto B — ¿Qué comen los jóvenes?

9. (es un día internacional de la juventud sobre los) (reparar los) hábitos alimenticios (de los jóvenes) / (la) alimentación.

Nota: se acepta cualquier respuesta que deje claro que el tema central se refiere a la comida/alimentación/hábitos alimenticios, etc. Por ejemplo: la comida (de los jóvenes), la nutrición, etc. Es una respuesta abierta y el alumno puede escribir algo más de lo normal siempre que quede clara la idea.

10. H

11. C

12. E

13. B y F (en cualquier orden)

[2]

14. Verdadero – (este tipo de alimentación no les hace bien, les crea serios problemas de salud que, aunque no los sientan ahora, a la larga) sufrirán las consecuencias.

Nota: lo que está entre paréntesis es el máximo admisible en la respuesta. Si escribe más de lo aquí permitido no se les concederá el punto.

15. Falso – (el hecho de que la comida rápida, que tanto prefieren, sea práctica y “sabrosa”) no quiere decir que sea saludable.

Nota: lo que está entre paréntesis es el máximo admisible en la respuesta. Si escribe más de lo aquí permitido no se les concederá el punto.

16. Verdadero – (el desorden alimenticio al que están sometiendo su organismo) (puede) causarles obesidad.

Nota: lo que está entre paréntesis es el máximo admisible en la respuesta. Si escribe más de lo aquí permitido no se les concederá el punto.

17. C

TEXTO B: [10]