

# CEBJA

Jóvenes y Adultos



Te proponemos que recorras el **sitio digital de LEAMOS JUNTOS** en el que se halla un reservorio de lecturas literarias entrando a [www.mendoza.edu.ar/leamos-juntos/](http://www.mendoza.edu.ar/leamos-juntos/) y explores la ubicación **LECTURA PARA GRANDES LECTORES**

### ACTIVIDAD 35

En las propuestas CITIM de estas últimas semanas se ha abordado el tema de los materiales y sus propiedades. La materia se clasifica en mezclas y sustancias puras. Esta semana trabajarán con un tipo muy particular de mezcla: las emulsiones.

Es muy importante que sepamos diferenciar una mezcla homogénea de una heterogénea. En las mezclas homogéneas no podemos distinguir, a simple vista, sus componentes; por ejemplo, cuando disolvemos sal en agua o azúcar en agua.

Al contrario, cuando podemos ver los distintos componentes en una mezcla, esta se llama heterogénea. Por ejemplo, arena y agua, arroz y sal, etc.

Existen mezclas que “aparentan” ser homogéneas pero, en realidad no lo son: **“Las emulsiones”**.

En las emulsiones no distinguimos a simple vista sus componentes, pero en realidad se trata de dos líquidos que no se pueden mezclar.

#### Propuesta de trabajo:

##### A- ANTES DE LA LECTURA. LECTURA EXPLORATORIA

- 1- En una primera mirada, observa los elementos que acompañan al texto:

## Manteca o margarina ¿Cuál crees que es más saludable?

Algunos piensan que son lo mismo pero, más allá de su parecido, entérate cuáles son las principales diferencias.

Publicada: **26/02/2020**

Fuente: [https://tn.com.ar/salud/nutricion/manteca-o-margarina-cual-crees-que-es-mas-saludable\\_1037280](https://tn.com.ar/salud/nutricion/manteca-o-margarina-cual-crees-que-es-mas-saludable_1037280)

Algunos la consumen previo a una cena, untada en un pan y con un poquito de sal, como entrada. Otros, en el desayuno, encima de la tostada. También se puede usar para cocinar, en fideos o papas. En realidad, son muchos sus usos, aunque algunos la consuman con un poco de culpa: estamos hablando de la **manteca o de la margarina**.



Tanto la manteca como la margarina nos acompañan diariamente en nuestro desayuno y en la preparación de las comidas

¿Sigo comiendo la primera? ¿Me debería cambiar a la segunda? ¿Debería borrar ambas de mi alimentación y elegir otro untable?

Hay quienes piensan que son lo mismo, pero no lo son. Y esa equivocación puede surgir de su parecido: físicamente son casi idénticas, y sus usos son similares. Además, ambas son **altamente energéticas y de gran aporte calórico**. Pero no solo se diferencian porque una es más económica que la otra, hay otros motivos.

La manteca proviene de la **grasa de la leche de origen animal**, se obtiene al batir leche o crema con el objetivo de separar los componentes sólidos de los líquidos. En cambio, su contraparte, que se creó como un sustituto de la manteca, se elabora a partir de diferentes tipos de grasas de **aceites vegetales**, por lo tanto, es de **origen vegetal**.

Más allá de ser un alimento muy consumido en las casas argentinas y del mundo, la manteca estuvo en el ojo de la tormenta cuando “sus altos niveles de grasa saturada se asociaron con un **mayor riesgo de enfermedad cardíaca**”, explica la escuela de Harvard en su portal web.

Muchos tomaron entonces la decisión de excluirla además por su aporte **negativo de colesterol y calorías**. En ese momento, apareció como reemplazo la **margarina**.

Hacer el cambio era una decisión bien intencionada, porque **la margarina tenía menos grasa saturada que la manteca**. Pero, más allá de esto, nunca hubo una evidencia certera de que usarla como reemplazo reduciría las posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o de desarrollar una enfermedad cardíaca.

“Las margarinas más antiguas tenían altos niveles de grasas trans, lo que suponía un doble golpe para la enfermedad cardíaca al elevar los niveles de **colesterol malo** (LDL) y disminuir los niveles de **colesterol bueno** (HDL). Muchas personas se sintieron traicionadas o engañadas”, describe Harvard Health Publishing.

La manteca, por su alto contenido de grasas saturadas, **permanece en la lista de alimentos para usar con moderación**. A diferencia de las margarinas, (que de hecho también se debe consumir en poca cantidad) que **no son tan fáciles de clasificar** debido a sus cambios en el tiempo. Las viejas, resultaban **peores para la salud que la misma manteca**.

Algunas de las margarinas más nuevas son bajas en grasas saturadas, altas en grasas insaturadas y libres de grasas trans. Además, son ricas en calorías. Pero si no está en tus planes volver a consumir ni una ni la otra, hay alternativas más saludables. El **aceite de oliva** es una opción, sumado a otros productos para untar a base de aceite vegetal. Estos, contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas beneficiosas.

2- Luego de esta primera observación, completa el cuadro:

ELEMENTOS PARATEXTUALES	MARCAR CON UNA X
AUTOR	
FUENTE DE INFORMACIÓN (¿Cuál es la fuente de donde se sacó el texto?)	
TITULAR	
COPETE (Subtítulo ubicado debajo del Titular)	
FECHA DE PUBLICACIÓN	
IMÁGENES/FOTOS	
EPÍGRAFE (Comentario debajo de la imagen)	

NOTAS ACLARATORIAS	
--------------------	--

- 3- Cuando leíste el título del artículo ¿Qué tema o temas pensaste que trataría?
- 4- En esta primera aproximación al texto, ¿Puedes identificar a qué discurso social pertenece?

Nota periodística Solicitud de empleo	Cuento
--	--------

- 5- ¿Qué función cumplen las imágenes y sus epígrafes?

Informativa. Completan la información del texto	Ornamental. No agregan nueva información
---	--

**B- DURANTE LA LECTURA. LECTURA ANALÍTICA:**

- 1- Lee atentamente el texto.
- 2- En esta oportunidad abordaremos el trabajo con el vocabulario: Prefijos y sufijos.

PREFIJOS	SUFIJOS
Del latín <i>“praefixus”</i> : colocar delante. Los prefijos son unidades léxicas que se anteponen a una palabra o a la raíz (unidad de significado) de una palabra para formar una nueva, con un significado diferente.	Del latín <i>“subfixus”</i> : colocar detrás, a continuación. Los sufijos son unidades léxicas que se adhieren al final de una palabra o raíz para formar una nueva, con un significado diferente. Los sufijos permiten formar sustantivos y adjetivos a partir de verbos y otro tipo de palabras.

Por ejemplo: tenemos la raíz o unidad de significado **“terr-”(tierra)**. A partir de ella podemos formar nuevas palabras agregándole prefijos y sufijos:

- **extra**ter**restre**: que es externo a la tierra  
prefijo: externo
- **sub**ter**ráneo**: que está debajo de la tierra  
prefijo: debajo
- **terren**a**l**: que se relaciona con la tierra  
sufijo: en relación con
- **coterr**á**neo**: natural de la misma tierra que otra persona  
prefijo: semejanza

sufijo: pertenencia

- a- En el texto encontramos las siguientes palabras, relacionadas a las grasas: insaturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas:

Todos los ácidos grasos contienen una cadena de átomos de carbono e hidrógeno. Las saturadas están “saturadas”, es decir, llenas de átomos de hidrógeno, donde cada átomo de carbono está unido a uno de hidrógeno.

En las insaturadas, no todos los átomos de carbono están unidos a átomos de hidrógeno. Deduce el significado de: monoinsaturado y poliinsaturado:

PREFIJOS	SIGNIFICADO DE LA PALABRA
In-: negación insaturada	No siempre hay un átomo de carbono acompañando a un átomo de hidrógeno
Mono-: uno	..... unión.....
Poli-: varios, más de uno	..... uniones.....

- b- Los sufijos –ico/ica permiten formar adjetivos derivados de sustantivos: Deduce el significado de los adjetivos calórico, cardíaca y energética:

DERIVADO DEL SUSTANTIVO	SUFIJO	SIGNIFICADO DE LA PALABRA
Caloría	-ico: relacionado o perteneciente a	
Cardis-(corazón)	-ica: relacionado o perteneciente a	
Energía	-ico: relacionado o perteneciente a	

**¡ESPERAMOS QUE ESTE TEXTO QUE HABLA SOBRE LOS CUIDADOS QUE DEBEMOS TENER EN NUESTRA ALIMENTACIÓN, EN RELACIÓN AL CONSUMO DE MANTECA Y DE MARGARINA HAYA SIDO DE TU INTERÉS!**

**LINK** Para finalizar, te pedimos que entres en el siguiente link. Es una encuesta que nos permitirá saber si la actividad propuesta fuere de tu agrado y te resultó sencilla. LINK <https://forms.gle/yCis3ff6JV5FVEaR8>

**APRENDIZAJES PRIORITARIOS:**

- Comprensión lectora: Comprensión de discursos narrativos de distintos ámbitos de circulación, en complejidad creciente.
- Reflexión sobre el lenguaje: Formación de palabras.

