

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/ y explores la ubicación **LECTURA PARA GRANDES LECTORES**

ACTIVIDAD 36

El día lunes, abordamos el texto *Margarina o manteca ¿Cuál crees que es más saludable?* desde los elementos paratextuales y el vocabulario.

Hoy, profundizaremos en la comprensión del mismo desde otros aspectos.

Propuesta de trabajo

DURANTE LA LECTURA. LECTURA ANALÍTICA

- 1- Vuelve a leer el texto. Lo incluimos al final de las actividades para que puedas trabajar con comodidad.
- 2- En una primera aproximación al texto identificaste que pertenece al discurso social: nota periodística. Si especificamos un poco más, podemos reconocer que predomina la tipología textual expositiva.

Estructura del texto expositivo:

- **La introducción:** Explicación acerca de cómo será tratado el tema o qué temática se abordará.
- **El desarrollo:** Parte más importante del texto; consiste en la exposición clara y ordenada de la información.
- **La conclusión:** Sintetiza la información presentada; su finalidad es resumir los aspectos fundamentales del tema expuesto.

En los textos expositivos puede predominar una trama, es decir, la forma en que se organiza la exposición. En el caso del texto *Manteca o margarina ¿Cuál crees que es más saludable?* predomina la trama descriptiva, puesto que caracteriza los componentes de ambos untables. Y, a partir de esta descripción, podemos reconocer la trama de causa – consecuencia, puesto que los componentes de la margarina la convierten en un producto más saludable que la manteca

- a- Identifica los párrafos en los que predomina la trama descriptiva y señálos en el texto.
- b- Completa el siguiente cuadro, explicando con tus palabras por qué razón o causa la margarina es más saludable que la manteca:

CAUSA	CONSECUENCIA
	Por esto, se recomienda consumir margarina (en cantidades moderadas) en lugar de manteca

- 3- Los textos expositivos utilizan distintas estrategias para que la información que se le brinda a los lectores sea entendida con claridad. A continuación, abordaremos esas estrategias:

La descripción	Aporta características de los elementos mencionados en el texto para facilitar la comprensión sobre la temática que se está desarrollando.
-----------------------	--

- a- En el artículo se describen los componentes de la manteca y de la margarina para explicar por qué una es más sana que la otra. Identifica el párrafo en que esos componentes se describen y anóalos en tu carpeta:

Manteca:

Margarina:

La definición	Se le proporciona al lector el significado de una palabra o de una expresión.
----------------------	---

- Busca en el diccionario las definiciones de las siguientes palabras para completar la comprensión del texto:

Calorías:

Grasas saturadas:

Colesterol:

La ejemplificación	Mediante un ejemplo, se hace un concepto abstracto más concreto
---------------------------	---

- Investiga en internet qué otros alimentos ayudan al organismo a reducir el colesterol. Esta información podría aportar ejemplos para completar la

comprensión del texto. Te damos una ayuda: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/cholesterol/art-20045192>

DESPUÉS DE LA LECTURA. ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

- 1- Ahora, te proponemos que, en primer lugar enumeres los párrafos.
- 2- A continuación, interrogaremos al texto. Imagina que eres el profesor. ¿Qué preguntas podrías hacerle al texto cuya respuesta pueda responderse a partir de la información presentada en el artículo? No hace falta que hagas una pregunta por párrafo. A veces, una misma información puede presentarse en dos o más párrafos.
- 3- No siempre, las preguntas son literales, es decir, que se responden directamente con la información textual. También podemos realizar preguntas para pensar. Te pedimos que reflexiones y respondas estas preguntas:
 - ¿Qué sabíamos sobre los beneficios de consumir manteca o margarina?
 - ¿Qué información nueva incorporamos?
 - ¿Qué nos falta saber, sobre la información presentada, para comprender totalmente el artículo?
 - ¿En dónde podríamos buscar más información sobre el tema?
- 4- Para organizar la información presentada en el texto expositivo se utilizan conectores, que permiten relacionar oraciones, en particular e ideas, en general:
 - Identifica qué tipo de relaciones establecen los conectores destacados en negrita en las siguientes oraciones:
 - “Hay quienes piensan que (la manteca y la margarina) son lo mismo, **pero** no lo son”
 - “La manteca proviene de la **grasa de la leche de origen animal [...]** **En cambio, la margarina proviene de diferentes tipos de grasas de aceites vegetales”**
 - Consecuencia
 - Oposición
 - Temporalidad

 - “La margarina 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”**
 - Consecuencia
 - Oposición

- Temporalidad
 - “Cambiar la margarina por la manteca era una decisión bien intencionada. **Porque la margarina tenía menos grasa saturada que la manteca”**
 - Oposición
 - Causa
 - Continuar con el mismo tema
- 5- Finalmente, organizaremos la información a través de un cuadro comparativo. Te pedimos que completes el cuadro con lo que el texto aporta:

MANTECA	MARGARINA
USOS	USOS
ORIGEN	ORIGEN
COMPONENTES	COMPONENTES

¡ESPERAMOS QUE ESTA INFORMACIÓN SOBRE LOS CUIDADOS DE NUESTRA ALIMENTACIÓN 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/Z76oiAsZ2ESzHPad7>

APRENDIZAJES PRIORITARIOS:

- Comprensión lectora: Comprensión de discursos sociales con trama narrativa de distintos ámbitos de circulación, en complejidad creciente: texto expositivo. Coherencia y cohesión.
- Producción escrita: Completamiento de organizadores de la información.

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

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 untado?

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.

