

**DOCENTE: María Teresa Urbina Campos**

**Archivo 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre del Estudiante |  | Curso: 7 ° Año |
| **Semana 11 desde el 15 al 19 de junio** |
| Unidad: 2 | Evaluación formativa | |
| O.A.(S): | OA1 | |

|  |  |
| --- | --- |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | CONTENIDO |
| Leer habitualmente para aprender y recrearse, y seleccionar textos de acuerdo con sus preferencias y propósitos | Leer habitualmente para aprender |
| OBJETIVO DE LA CLASE: | HABILIDADES |
| Leer texto informativo y responder preguntas de desarrollo para conocer tu estado de avance sobre los contenidos ya vistos con anterioridad | Relacionar  Expresar |

**Indicaciones:** - En primer lugar, vamos a ver cuánto han aprendido en los contenidos entregados, **esta evaluación es sin** **nota**

Son estrategia para recoger información y retroalimentar tus aprendizajes, identificando las dificultades y cómo ayudarlos/as a superarlos.

**Lea atentamente los siguientes textos y luego respondalas preguntas**

[**Después de leer esto, no volverás a ver los plátanos igual**](http://www.elciudadano.cl/2015/04/06/156750/despues-de-leeer-esto-no-volveras-a-ver-los-platanos-igual/)

**1**

Los [plátanos](http://www.lavidalucida.com/banana-fruta-extraordinaria-para.html) contienen fibra y tres tipos de azúcares naturales como la sacarosa, [fructosa](http://www.lavidalucida.com/la-alta-fructosa-puede-elevar-la-presion-arterial.html) y [glucosa](http://www.lavidalucida.com/canela-para-reducir-el-colesterol-y-la.html). Probablemente sabrás que esta fruta aumenta tu energía al instante. Sin embargo, la energía no es lo único que se puede conseguir cuando se come un plátano ya que tiene muchas más propiedades, por otra parte esta exótica fruta puede ayudar a mantenerte en forma y saludable por más tiempo, y los beneficios del plátano van desde otorgarte una [piel brillante](http://www.lavidalucida.com/licuados-sabrosos-para-una-piel-brillante.html) hasta tratar y aliviar la depresión.

2

**Por qué no volverás a ver los plátanos igual**

Muchos estudios han demostrado que los plátanos son muy eficientes para superar y prevenir muchas enfermedades y problemas de salud, y hoy en día es la fruta número uno, consumida por los atletas más populares del mundo. Después de leer esto, es probable que empieces a decir “*un plátano al día mantiene al médico alejado* **“.**

**3**

Hemos explicado algunos de los principales beneficios para la salud que puedes conseguir y disfrutar con un

solo plátano, ahora te invitamos a conocer cada uno de los beneficios de los plátanos para mejorar tu salud y calidad de vida.

**Plátanos contra la depresión**

**4**

Una investigación reciente llevada a cabo por *MIND* (una organización benéfica de salud mental muy respetada y popular) involucró a un grupo de personas que luchan contra la depresión. Los resultados mostraron que los encuestados se sentían mucho mejor después de comer un plátano.

**5.** Los plátanos son ricos en [triptófano](http://www.lavidalucida.com/estudios-demuestran-que-tomar-miel-de-abejas-ayuda-a-dormir-bien-en-la-noche.html), que más tarde se convierte en [serotonina](http://www.lavidalucida.com/como-evitar-la-depresion-por-falta-de-serotonina.html), conocida por su capacidad para relajar el cuerpo, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de placer que provoca la felicidad. Este es un excelente respaldo para la investigación, que afirmó que el desequilibrio de la serotonina puede causar depresión. En realidad, la serotonina es a menudo llamada “*la hormona de la felicidad*.”

**Ítem I**

**TÉRMINOS PAREADOS:** Relaciona las ideas principales del texto con el párrafo en que se encuentran, trasladando el número de la columna A al espacio de columna B.

|  |  |
| --- | --- |
| COLUMNA A | COLUNMA B |
| 1. Invita a conocer en detalle los beneficios del plátano. | \_\_\_\_ Párrafo 1 |
| 2. Pacientes con problemas de depresión manifestaron mejoras luego de consumir plátano. | \_\_\_\_ Párrafos 2 |
| 3. La energía no es lo único que se puede conseguir cuando se come un plátano ya que tiene muchas más propiedades. | \_\_\_\_\_ Párrafo 3 |
| 4. Beneficios psicológicos que genera el consumo de plátano. | \_\_\_\_\_ Párrafo 4 |
| 5. El plátano es una fruta que permite combatir enfermedades. | \_\_\_\_\_ Párrafo 5 |

**ÍTEM III DE DESARROLLO:**

Luego de leer el texto, responda en forma clara y coherente lo formulado en cada una de las preguntas. Recuerde respetar las normas de ortografía acentual, puntual y literal.

1. ¿Qué quiere decir la expresión “*un plátano al día mantiene al médico alejado* “?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Con qué propósito es mencionada la investigación llevada a cabo por *MIND* (una organización benéfica de salud mental muy respetada y popular)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.- ¿Te gusta comer plátanos; ¿cuántos consumes en la semana?

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.- Si puedes investigar la procedencia del plátano, ¿Cómo se cosechan? En cuantos meses está listo el racimo, te invito hacerlo. Anótalo en tu guía, dibuja como crecen los plátanos o banana.