

¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos ¡mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir. Tratá de lograrlo a lo largo del día.



EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

- Papas fritas
- Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
- Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
- Snacks
- Alfajores y galletitas rellenas
- Helados y golosinas
- Caldos, sopas instantáneas y aderezos

Si estás lejos de esta meta recordá que con pequeños cambios ya se logran efectos positivos.

¿Qué vas a hacer hoy para acercarte a la meta?

1. El propósito del afiche es

- A). informar sobre la proporción de sal y azúcar de los alimentos.
- B). persuadir de los beneficios de una alimentación saludable.
- C). advertir sobre los riesgos del consumo excesivo de sal.
- D). informar sobre la dieta adecuada para deportistas.

CLAVE B

El lector reconoce la intencionalidad persuasiva, es decir, intenta convencer al destinatario de los beneficios de alimentarse de forma saludable. Tiene en cuenta varias pistas lingüísticas: “comé sano”, “disfrutá de la comida”, “movete”, y lo relaciona con el tema global.

(LECTURA INFERENCIAL)

¿Qué vas a hacer hoy para acercarte a la meta?

2. Esta pregunta, al final del afiche, nos invita a

- A). consumir solo un grupo de alimentos.
- B). consumir cualquier tipo de comidas.
- C). empezar a entrenar físicamente para ganar una carrera.
- D). empezar a cambiar hábitos para tener una vida sana.

CLAVE D

El lector emite una valoración sobre el uso de una pregunta en relación con el tema. Comprende que la pregunta interpela al lector para que sea capaz de modificar hábitos.

(LECTURA CRÍTICA)

3. Según la imagen, ¿cuáles son los alimentos que deben consumirse diariamente en menor medida?

- A). Verduras y legumbres.
- B). Carnes y pescados.
- C). Azúcares y dulces.
- D). Leches y quesos.

CLAVE C

El lector interpreta la representación gráfica de las proporciones de alimentos sugeridos y elige la de menor tamaño. Entiende que el objetivo del afiche es destacar los alimentos saludables.

(REFLEXIONES SOBRE LA LENGUA-RECURSOS GRÁFICOS)