

CENTRO	Nuestra Señora del Huerto		
TÍTULO	<i>Las bacterias de la Salud</i>	CURSO	1º ESO
PROFESORA	Ana Carreter	ASIGNATURA	Ciencias Naturales

## Plan de mejora de las competencias lectoras en la ESO.

### TEXTO.

# Las bacterias de la salud

Desde hace varios años se vienen estudiando los beneficios producidos por las bacterias que viven en condiciones normales en nuestro interior colonizando la última parte del intestino delgado y del grueso – sobre todo el colon–, y que componen la flora intestinal del ser humano. Los malos hábitos alimenticios, el estrés, el ritmo de vida inadecuado y, sobre todo, el abuso de los antibióticos son factores que pueden influir en la falta de un equilibrio bacteriológico en el intestino, donde estos seres microscópicos pueden jugar un papel importante en la prevención de enfermedades.



En el mercado existen hoy día numerosos productos lácteos que incorporan bacterias vivas beneficiosas para nuestro organismo

Cuando el consumo de antibióticos es inevitable existen mecanismos para volver a las funciones de las bacterias beneficiosas a través de los alimentos probióticos, que contienen bacterias vivas, los prebióticos, que no incluyen bacterias pero estimulan su crecimiento, y los simbióticos, cuya eficacia es combinada.

**Los probióticos** llevan microorganismos vivos como lactobacilos y bifidobacterias y se encuentran sobre todo en los productos lácteos fermentados como yogures y quesos. **Ayudan a la digestión de los carbohidratos, sintetizan vitaminas del grupo B, favorecen la absorción del calcio, mejoran los síntomas del intestino irritable y hacen más asimilable la lactosa.** Lo mismo sucede con los del kéfir y los de la levadura de panadería y la levadura de cerveza, que además tienen alto contenido en cromo bueno para los diabéticos.

**Los prebióticos** son sustancias que **estimulan el crecimiento y la actividad de las bacterias beneficiosas.** Podría decirse que ‘dan de comer’ a estas bacterias para que se reproduzcan y vivan de nuevo en el intestino. Se encuentran de forma natural en el trigo, el ajo y la cebolla, la remolacha, los espárragos, el tomate, los plátanos, las legumbres y las alcachofas, en forma de fibra, oligofructosa, inulina, lactulosa y otros, y por ello, la industria alimentaria los emplea como ingredientes en la leche, yogures, margarinas, cereales y zumos.

**Los simbióticos combinan las propiedades de los probióticos y prebióticos,** como sucede, por ejemplo, con los yogures con fibra. La higiene excesiva puede resultar perjudicial porque acabará con los gérmenes beneficiosos, y lo mismo sucede con el consumo indiscriminado de antibióticos porque eliminamos los microorganismos buenos y malos y el cuerpo humano pierde mecanismos de reserva e inmunidad. No los tome sin indicación del médico.

CENTRO	Nuestra Señora del Huerto		
TÍTULO	<i>Las bacterias de la Salud</i>	CURSO	1º ESO
PROFESORA	Ana Carreter	ASIGNATURA	Ciencias Naturales

FUENTE	
AUTOR	desconocido
TÍTULO	Las bacterias de la salud
EDITORIAL/WEB	<a href="http://servicios.laverdad.es/gastronomia/rincon160805b.html">http://servicios.laverdad.es/gastronomia/rincon160805b.html</a>
AÑO	2009
PÁGINA	
ISBN	
TIPOLOGÍA	
SOPORTE	Fuente en soporte digital, para trabajar en soporte impreso.
FORMATO	Continuo
TIPO	Expositivo
USO	Público

## ESTRATEGIAS DE LECTURA

### 1. ANTES DE LA LECTURA

#### 1.1.- Objetivos de la lectura:

- Enriquecer el conocimiento de los alumnos sobre el papel de las bacterias en la alimentación.
- Elaborar un menú que contemple los conocimientos adquiridos tras la lectura del texto.

**1.2.- Elaboración de hipótesis a simple vista:** analizando la imagen y el título que aparece en el texto, los alumnos deben emitir una hipótesis sobre el contenido y la finalidad del mismo: informar sobre una realidad, sobre un descubrimiento científico, publicitar un producto determinado...

Aquí, pueden adelantar qué tipo de texto creen que tienen delante, si parece más un texto científico publicado en una revista especializada, o más bien está dirigido a un público más amplio, con una formación menos específica, un texto publicitario “disfrazado” de texto científico...

Asimismo, podemos sondear, en función del tipo de texto que creen que es y de su intención, qué tipo de vocabulario esperan encontrar: muy científico, plagado de tecnicismos o, por el contrario, con términos de uso y comprensión general.

**1.3.- Motivación para la lectura y activación de conocimientos previos:** Podemos formularles preguntas como: ¿Qué saben sobre este tipo de productos (Actimel u otras marcas similares)? ¿Los toman en casa? ¿Por qué sí o por qué no? ¿En qué son diferentes a los yogures convencionales? ¿Cómo actúan en el organismo? ¿Conocen otro tipo de alimentos parecidos?...

CENTRO	Nuestra Señora del Huerto		
TÍTULO	<i>Las bacterias de la Salud</i>	CURSO	1º ESO
PROFESORA	Ana Carreter	ASIGNATURA	Ciencias Naturales

## 2. DURANTE LA LECTURA

**2.1. Subrayado y búsqueda de vocabulario científico.** En este punto, debemos aclararles algunos términos cuyo significado puede resultar dificultoso o no puede inferirse por el contexto. Así, términos como “lactobacilos”, “oligofructosa”, “lactulosa” o “carbohidratos” deben ser aclarados. También, quizá sería conveniente comprobar si este tipo de vocabulario coincide o no con el que ellos habían previsto (vocabulario que requiere cierto conocimiento de la materia, un grado de formación...).

**2.2. Elaboración de resúmenes parciales:** Podríamos realizar la primera parada tras los dos primeros párrafos, para cerciorarnos de que la información más importante ha quedado clara. En esta parte, hay una introducción en la que se presentan algunos de los factores que pueden repercutir negativamente en nuestra salud. Esto sirve como carta de presentación a lo que vendrá seguidamente, es decir, aquellos alimentos que pueden combatir estas carencias. Las siguientes paradas coinciden con la disposición física del texto; así, resumimos tras cada párrafo siguiente, sintetizando cuáles son y para qué sirve cada uno de los grupos de alimentos expuestos.

## 3. DESPUÉS DE LA LECTURA

- 3.1. Relectura y marcado de la información relevante:** volvemos a leer el texto y añadimos una pequeña aclaración al margen con la idea principal de cada párrafo.
- 3.2. Análisis de la estructura del texto:** Comprobamos si el texto que previeron es de ese tipo. Aquí, confirmamos que se trata de un texto fundamentalmente expositivo, que pretende informar/ilustrar al lector de los tipos de alimentos cuyo consumo resulta beneficioso para la salud y en qué sentido lo son. Reformulamos las preguntas: ¿Por qué hay una imagen? ¿Aporta más información o la misma que me indica el texto? (Es un complemento al texto, que ilustra un tipo de producto existente en el mercado relacionado con el asunto del texto, no tiene fin publicitario). ¿Cuál es la finalidad del texto aparecido a pie de página al lado de la foto? (Aclarar la presencia del producto reflejado en la foto). ¿Por qué aparecen frases en negrita? ¿Qué información aportan? (Presentan los grupos más importantes de los tipos de alimentos beneficiosos para la salud y la función que estos desempeñan).
- 3.3. Comprensión del vocabulario:** una opción sería proponerles realizar una frase con cada una de las palabras científicas buscadas al comienzo.

CENTRO	Nuestra Señora del Huerto		
TÍTULO	<i>Las bacterias de la Salud</i>	CURSO	1º ESO
PROFESORA	Ana Carreter	ASIGNATURA	Ciencias Naturales

**3.4. Elaboración de resúmenes:** a partir de las ideas apuntadas al margen, pueden realizar un resumen de cada tipo de alimento expuesto en el texto y la conclusión final. El resumen lo hacen con vistas a la elaboración de un menú semanal que contenga el mayor número de alimentos de este tipo, procurando combinarlos del modo más saludable, a partir de la información nueva que hayan podido obtener del texto.