



TALLER DE: PROFUNDIZACIÓN	ASIGNATURA: ESPAÑOL	DOCENTE: GUILLERMO ELIESER CHAVERRA GAMBOA
GRADO: 7°5,6	PERÍODO: 1 - SEMANA: 9 – FECHA: 20/03/2020	TEMA: ALIMENTOS PARA PENSAR

INDICADOR DE DESEMPEÑO:

Lograr que los alumnos aprendan **ANALIZAR** Textos Argumentativos

OBJETIVO DE CLASE:

Copiar el tema de español en su cuaderno.

Realizar las actividades propuestas en el tema.

TEMAS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
1. Denotación y Connotación	1. Copiar el tema en el cuaderno
2. La argumentación	2. Consultar los términos desconocidas
3. Producción textual	3. Realizar las actividades propuestas en el tema.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Presentar el cuaderno al profesor y sustentar sus respuestas
PRODUCTO O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	El estudiante debe presentar el Taller desarrollado...

REFERENCIAS:

SANTILLANA, Nuevo lenguaje 7°, Riveros Grajales Manuel Neftali



ALIMENTOS PARA PENSAR

Hace millones de años los homínidos sufrieron un cambio estructural que marcó una diferencia crucial para la especie humana: el ensanchamiento del cerebro.

Esto sólo pudo ocurrir con la aparición de una dieta rica en calorías y nutrientes, lo suficientemente abundante como para satisfacer a este nuevo órgano, mucho más ávido de energía que los de sus predecesores.

Si la alimentación forjó un cerebro dotado de neurocorteza queda la capacidad de razonamiento, no es extraño que hoy mucho de puertos creen que este órgano requiere de ciertos alimentos para mantener las actividades cognitivas intactas hasta la vejez.

Así, aunque los primeros seres humanos adoraban la carne de mamut, las más recientes investigaciones señalan que la comida ideal para el cerebro es el pescado. El año pasado un estudio realizado por algunos científicos entre 4000 miembros de la tercera edad, encontró que es cierto que quienes comían pescado una vez a la semana tenían un declive cognitivo 10% más lento que quienes no lo hacían.

Este porcentaje aumentaba a medida que los participantes incluían más porciones de pescado en su dieta semanal.

Los expertos indican que quienes hacen esta dieta tiene la ventaja de parecer tres o cuatro años más jóvenes que quienes no incluyen estos productos en su régimen alimenticio. ¿Cuál es el secreto del pescado? Que tiene un alto contenido de Omega 3, una sustancia compuesta por ácidos grasos que ayudan a mantener las neuronas saludables.

En experimentos que se ha visto que cuando los científicos les inyectan a los ratones DHA, un tipo de Omega 3, la comunicación neuronal de estos animales mejora sustancialmente.

Otros estudios corroboran que con el pescado se mejoran las habilidades cognitivas. Y otro más encontró que los ácidos grasos en la dieta ayudan a disminuir el comportamiento violento en los presos.

Aunque la evidencia científica es mucho más fuerte con el pescado, también se recomienda tener los ojos puestos en él turmeric, un polvo amarillo que se utiliza para hacer la mostaza. Este ingrediente actúa como antiinflamatorio.

Otro alimento que favorecen la salud son las frutas y verduras, antioxidantes por naturaleza.



Finalmente, hay que tener en cuenta que el cerebro es el órgano más ansioso de todos y por ello hay que saber alimentarlo. Lo que coma afectará el funcionamiento de esa máquina.

Tal vez esta dieta no lo no lo convierta en genio, pero con la comida adecuada trabajara mejor y por más tiempo.

PREGUNTAS PARA RESPONDER EN EL CUADERNO

1. Explique con sus propias palabras las siguientes oraciones
 - a. Los homínidos sufrieron un cambio estructural que fue crucial para la especie humana
 - b. La alimentación con una dieta rica en calorías forjó un cerebro dotado de neuro corteza
 - c. Los primeros seres humanos adoraban la carne de mamut
 - d. De las personas que no consumen pescado muestran un declive cognitivo mayor
 - e. Las dietas alimenticias afectan el funcionamiento del cerebro como máquina