
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 4</b>

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES: Kelly Coy López</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Comunicativo	
<b>CLEI: 3</b>	<b>GRUPOS:</b> 304-305-306-307-308	<b>PERIODO:</b> 3	<b>SEMANA:</b> 30
<b>NÚMERO DE SESIONES: 2</b>	<b>FECHA DE INICIO:</b> 18 septiembre	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 24 de septiembre	

## PROPÓSITO



*Al finalizar el desarrollo de esta guía, los estudiantes del clei 3, Potenciaran y mejoraran la comprensión lectora de distintos textos*

## ACTIVIDAD 1

Observa la imagen y responde:

¿De qué se habla en el afiche

¿Que representan los círculos dibujados en el hombre mayor.

Según el afiche, las personas como deben de mejorar su calidad de vida?

¿Con que fin se utiliza la imagen de un anciano en el afiche?

# DAÑOS DEL ENOJO



## LO QUE SUCEDE AL ENOJARSE

El sistema nervioso se altera

Las arterias se deterioran y el colesterol aumenta

Se siente fatiga y hambre

Vivir estresado o enojado eleva hasta tres mil veces el envejecimiento



## Cambiar hábitos

- ✓ Vivir con tranquilidad.
- ✓ Llevar una dieta sana.
- ✓ Hacer ejercicio.
- ✓ Reír más.
- ✓ Enamorarse.



## Nota importante:

Los momentos de felicidad, la risa y en especial el amor mejoran el nivel de vida del ser humano.

Tomado y adaptado de: <https://invdes.com.mx/infografias/danos-del-enojo/>

## ACTIVIDAD 2

- Lee el siguiente texto y completa el esquema teniendo en cuenta los aspectos más importantes que se dicen.

## LOS EFECTOS DE LA GASEOSA EN EL CUERPO

Todos sabemos que las gaseosas no son buenas para el cuerpo, pero ¿qué contienen que nos hacen tanto daño?

Según la Sociedad Internacional de Nutricionistas (SIN), el consumo de azúcar no debe pasar de 3 cucharadas diarias; aun así, una botella o lata de gaseosa contiene el equivalente a 7 cucharadas de azúcar.

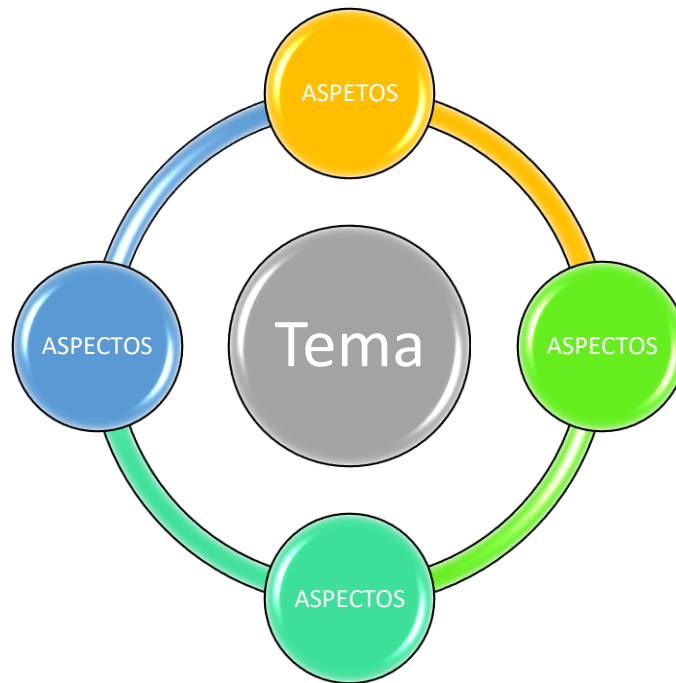
Sin embargo, estas bebidas se consumen en grandes cantidades, y una de las razones para que esto suceda es la fuerte influencia que tiene, en las personas, la publicidad que elabora esta industria; sus mensajes promueven el consumo de gaseosas y olvidan señalar los efectos adversos que trae para nuestro organismo, como aumentar en un 80 % el riesgo de desarrollar enfermedades.

Las gaseosas contienen benzoato de sodio, que se utiliza como conservante en alimentos. Esta sustancia ocasiona reacciones como urticaria y asma. También contienen ácido fosfórico que ocasiona piedras en los riñones y otros problemas renales.

Los estudios de la SIN demuestran que cuando tomas gaseosa los niveles de azúcar se elevan y veinte minutos después de tomarla se aumenta la insulina, lo que hace reaccionar al hígado convirtiendo el azúcar en grasa; por esto tiene directa relación con la obesidad. Pero no termina ahí, cuarenta minutos después, se absorbe la cafeína, por lo que las pupilas se dilatan, la presión arterial sube y tu hígado suelta más azúcar a tus arterias.

Cuarenta y cinco minutos después, la dopamina se eleva, estimulando los centros del placer en el cerebro (el mismo efecto que tiene la heroína en el cuerpo). Esto genera adicción a la sustancia. Pero lo que consumimos es solo una parte del problema, las latas y botellas de plástico de las gaseosas contienen BPA, un químico que causa cáncer, pubertad prematura y anormalidades reproductivas. Estas son solo algunas razones para reemplazar esta bebida con un agua natural o endulzada naturalmente.

*Tomado y adaptado de: <http://undiamasculto.com/salud>*



### ACTIVIDAD 3

Teniendo en cuenta los textos anteriores, elabora una noticia donde abarques la problemática por la que pasan las personas según sus condiciones y hábitos alimenticios y de salud, realízala en papel periódico que contenga titular e imágenes.