



Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P

## GUÍA DIGITAL N°5 GUÍA

**ASIGNATURA:** Lenguaje y comunicación

**CURSO:** 6° Básico

**DOCENTE:** Alejandra Sepúlveda Rebolledo

**SEMANA:** 11 al 15 de mayo

**DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS:** Lunes a viernes de 10:00 a 11:00 horas

**CONTACTO:** [alejandra.sepulveda@colegio-isabelriquelme.cl](mailto:alejandra.sepulveda@colegio-isabelriquelme.cl)




**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Analizar artículos informativos.

**ACTIVIDAD:** Trabajar en texto de estudio páginas: 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53 y 54.

# INICIO

## Ruta del aprendizaje

Objetivo de la clase: Analizar artículos informativos.

	1. Inicialmente analizaras una imagen de la cual se desprenden preguntas, para introducir a la clase.
	2. A continuación, leerás en este ppt llamado: “guía digital n°5” contenidos sobre el articulo informativo. Luego leerás diversos textos que serán necesarios, para responder guía de trabajo.
	3. Ahora sí, realiza las actividades de la Guía de trabajo “Tarea digital n°5”. En ella encontrarás unas preguntas que te ayudarán a comprobar tu comprensión del textos. Finalmente responderás unas preguntas de metacognición.

Responder  
preguntas de  
manera oral

Observa la imagen  
¿Qué ves?

¿Qué ingredientes  
posee?

¿Qué sabes del pebre  
chileno?



¡Muy bien!  
Luego de observar la imagen y responder las preguntas  
¿Deduces de que tratará esta clase?  
¡Excelente!  
Ahora a trabajar...



El cilantro, por su parte, se caracteriza por sus propiedades **antirreumáticas** y **diuréticas**. Además, ayuda a reducir el nivel de colesterol en la sangre, y su aroma agradable favorece el apetito.

El perejil tiene un alto efecto para evitar los gases, es un buen diurético y alivia los dolores menstruales. La característica que resalta en este condimento es la capacidad de atenuar olores derivados de otros alimentos, como la cebolla o el ajo.

Los condimentos toman mayor importancia dado que una de las principales ventajas que ofrecen hoy en día es realzar el sabor de los alimentos, por lo que pueden ayudar a controlar la hipertensión e insuficiencia cardíaca o renal. Gracias a su uso se puede prescindir de la sal. **1**

## Palabra de Chef



El **pebre chileno** es una de las salsas para condimentar más típicas de nuestro país. Muchas son las maneras de prepararlo y muchos son los ingredientes que se pueden utilizar y mezclar, según sea tu gusto en particular: con ají, cocido, fresco o ahumado; con ajo chilote, aceite al ajo o ajo asado; con tomate fresco o deshidratado; cebollas blancas, moradas o cebollines; cilantro o semillas de cilantro, entre otros. Según la región **2**, y los ingredientes disponibles en ese lugar, surgen diferentes mezclas, las que también dependen de la creatividad de quien prepara el pebre o de las tradiciones familiares que se traspasan de padres a hijas e hijos.

Recuperado el 2 de abril de 2016 de [http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludIC/Alimentacion/saludable\\_sin\\_perder\\_saboract](http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludIC/Alimentacion/saludable_sin_perder_saboract)



Registra en tu cuaderno la respuesta, no olvides fecha y el objetivo de la clase. Escribe con letra clara y legible.

### Vocabulario

**antirreumática:** que evita problemas reumáticos.

### Durante la lectura

- 1 ¿Qué significa "prescindir" de la sal?
- 2 ¿A qué se refiere el autor cuando dice "según la región"?

### Mis actitudes

Como fuente de conocimiento, ¿qué te aportó el texto?

- 1 Después de leer el párrafo "Palabra de chef", explica qué es el pebre.

---

---

---

---

---

---

---

# DESARROLLO

¡Comencemos! En esta clase vamos a: Analizar artículos informativos.  
No olvides registrar en tu cuaderno fecha y el objetivo de la clase. Escribe con letra clara y legible.



## Artículo Informativo

- ❑ **Propósito:** es un texto informativo, por lo tanto su propósito es informar de manera directa y sencilla, sobre un tema en particular.
- ❑ **Características:** presenta la información de forma clara y ordenada. Sirve para informar sobre hechos reales de interés público, no necesariamente un hecho reciente.



Las jirafas tienen como principal característica que son los mamíferos más altos del mundo, gracias a su cuello gigante y a sus largas rodillas. Sólo una rodilla es mucho más larga que la mayoría de los humanos (la pata mide 1.8m aproximadamente). Estas largas patas, también les facilita que puedan correr en distancias cortas a una velocidad de 56 Km/h., y en largas distancias, pueda marchar de manera cómoda a unos 16 km/h.

Las jirafas aprovechan su altura para poder llegar a los árboles y a las hojas más altas, un privilegio que muy pocos animales pueden conseguir. La principal actividad de las jirafas es comer, y al igual que las vacas, también regurgitan la comida. Tienen que comer muchos kilos de comida a la semana, por lo que deben hacer grandes recorridos para poder encontrar la comida que necesitan.

← Inicio

← Desarrollo

← Conclusión



A continuación, te invitamos a leer de manera fluida los siguientes artículos.

Texto 1

## SALUDABLE sin perder **sabor**

Por equipo Nutrigourmet.

### Trabajo con palabras

Según el texto, ¿qué ocurre con los ingredientes que son **indispensables**?

Elige una explicación:

- A. Que se acaban.
- B. Que se pierden.
- C. Que se necesitan.

### Vocabulario

**realzar**: intensificar.

**coágulo**: masa o grumo de sangre.

**antitrombótica**: que evita que se formen coágulos de sangre.

**diurético**: que aumenta la producción de orina.

**atenuar**: disminuir.

### Trabajo con palabras

¿Por qué el orégano es un condimento **tradicional** en las comidas?

Elige una explicación:

- 1. Porque es muy económico.
- 2. Porque es una hierba medicinal.
- 3. Porque es una costumbre usarlo.

Los condimentos o especias comprenden plantas o partes de ellas (raíces, bulbos, hojas, cortezas, flores, frutos y semillas) que contienen sustancias aromáticas y sabrosas empleadas para condimentar alimentos y bebidas.

Hoy en día son ingredientes **indispensables** en cualquier receta, ya que mejoran la preparación dando sabor, aroma, color y, muchas veces, el toque secreto a las comidas. Los condimentos **realzan** el sabor de los alimentos, lo que a su vez estimula el apetito. Normalmente, basta con la utilización de los más sencillos, aquellos que desde tiempos antiguos han estado a disposición de la cocina chilena, como sal, ajo, pimienta y orégano. Otro tipo de aliños tradicionales es el conformado por plantas aromáticas, como perejil, cilantro, romero, tomillo, menta, comino, estragón y laurel.

¡Si hablamos de beneficios nutricionales, hay muchos!

El ajo, por ejemplo, favorece la circulación sanguínea, ya que evita la formación de **coágulos** gracias a sus propiedades **antitrombóticas**. También es un magnífico **diurético**, muy utilizado para combatir procesos infecciosos de los aparatos respiratorio y digestivo.

La pimienta, por su parte, ayuda a reducir el colesterol, es antioxidante y estimula el metabolismo.

Los ajíes tienen un componente llamado capsicina, que es justamente el que los hace ser picantes, además de que posee propiedades analgésicas, anticancerígenas y antioxidantes.

El orégano es uno de los condimentos más **tradicionales** en Chile. Entre sus beneficios destacan los referentes a la digestión, ya que es recomendado para **atenuar** espasmos intestinales y por tener un alto efecto para controlar el meteorismo.



El cilantro, por su parte, se caracteriza por sus propiedades **antirreumáticas** y diuréticas. Además, ayuda a reducir el nivel de colesterol en la sangre, y su aroma agradable favorece el apetito.

El perejil tiene un alto efecto para evitar los gases, es un buen diurético y alivia los dolores menstruales. La característica que resalta en este condimento es la capacidad de atenuar olores derivados de otros alimentos, como la cebolla o el ajo.

Los condimentos toman mayor importancia dado que una de las principales ventajas que ofrecen hoy en día es realzar el sabor de los alimentos, por lo que pueden ayudar a controlar la hipertensión e insuficiencia cardíaca o renal. Gracias a su uso se puede prescindir de la sal. 1

### Palabra de Chef

El **pebre chileno** es una de las salsas para condimentar más típicas de nuestro país. Muchas son las maneras de prepararlo y muchos son los ingredientes que se pueden utilizar y mezclar, según sea tu gusto en particular: con ají, cocido, fresco o ahumado; con ajo chilote, aceite al ajo o ajo asado; con tomate fresco o deshidratado; cebollas blancas, moradas o cebollines; cilantro o semillas de cilantro, entre otros. Según la región 2, y los ingredientes disponibles en ese lugar, surgen diferentes mezclas, las que también dependen de la creatividad de quien prepara el pebre o de las tradiciones familiares que se traspasan de padres a hijas e hijos.



### Vocabulario

**antirreumática**: que evita problemas reumáticos.

### Durante la lectura

- 1 ¿Qué significa "prescindir" de la sal?
- 2 ¿A qué se refiere el autor cuando dice "según la región"?

### Mis actitudes

Como fuente de conocimiento, ¿qué te aportó el texto?

Texto 2

## Alimento originario

### Aymara

La papa es el alimento central del pueblo aymara y todos los pueblos andinos. Fue cultivada en la cuenca del Titicaca por los habitantes originarios del imperio Tiawanaku. Tal es su protagonismo, que en lengua aymara su nombre, *ch'uqi*, es sinónimo de alimento. Algunas de las variedades nativas del altiplano del Titicaca son *ch'iyar imilla* (muchacha negra), *chikiña*, *janq'u imilla* (muchacha blanca), *chupik imilla* (muchacha roja), entre otras.



■ Mujer aymara cosechando papas.

La forma más simple de consumo de la papa, *qhati* (papa **sancochada**), es acompañada tradicionalmente con el *ch'aqu* o *phasa*, una arcilla comestible muy apreciada por el pueblo aymara. Desde la llegada de la vaca española, el *qhathi* también puede ser acompañado por el queso. La *waja* es otra manera sencilla de preparar la papa con terrones calientes, acompañada también con *ch'aqu* o queso. La elaboración del *chuño* (chuño) **3** representa la inmensa capacidad de adaptación a un hostil clima a 4000 metros de altura, utilizando el frío de la noche y el sol del día para la deshidratación de la papa. Un plato popular es el *chuño phuti* que se prepara con el chuño negro. La tunta o chuño blanco es elaborado a partir del *luk'i ch'uqi*, que incluye una etapa de lavado del chuño en una corriente de agua. Este alimento es ampliamente usado hasta en los centros urbanos vecinos.

#### Vocabulario

**sancochar:** cocer la papa en agua hirviendo con sal.

#### Durante la lectura

- 3** ¿Qué y cómo será el chuño?

La quinoa, la harina de maíz, el charqui y la carne de camélidos complementan una dieta de alto valor proteico. Se cultivan también distintos tubérculos dulces, como la *apilla* (oca), el *isañu* y el *olluko*, de gran significación religiosa, que se cosecha abundantemente en el mes de mayo.



■ Plato de quinoa.

El cultivo de papa se extendía en la zona andina ya desde la época preincaica. Tal es el protagonismo de la papa en la cultura aymara, que su nombre es sinónimo de "alimento" **4**. Existen más de veinte variedades locales.



■ Papas.

El *olluko* es una variedad de tubérculo andino de especial significado religioso para el pueblo aymara. **5**



■ Olluko.

#### Leo la imagen

¿Qué otros alimentos son parecidos a la quinoa?, ¿en qué se parecen?

#### Durante la lectura

- 4** ¿Qué importancia tiene la papa en tu dieta diaria?
- 5** ¿Qué relación se puede establecer entre la religión y la alimentación?



Alimento originario Mapuche



■ Mujer mapuche recolectando hongos y hierbas medicinales.

Leo la imagen

Explica qué elementos de la fotografía te permiten contextualizar la temática del artículo.

Trabajo con palabras

Selecciona un sinónimo que pueda sustituir la palabra combinación del contexto.

- A. Unión.
- B. Utilización.
- C. Organización.

Durante la lectura

- 6 ¿Qué cereales y legumbres conoces?

Vocabulario

**chuchoca:** maíz cocido y seco que se usa como condimento.  
**rescoldo:** brasa pequeña que se conserva entre la ceniza.

El pueblo mapuche basó su alimentación en una combinación de cereales **6** con legumbres, que permanece hasta hoy en platos habituales, como los porotos con mote, porotos con maíz, arvejas con locro, garbanzos con **chuchoca**, ensaladas de habas y otros. A esto se agrega la carne de animales como el caballo, la oveja, el chanco y aves, especialmente gallinas, así como frutas y verduras silvestres, peces y mariscos. Las papas, las yerbas y los hongos del bosque, en gran variedad de tipos, forman parte importante de su mesa, junto con el piñón, fruto sagrado de la araucaria.

Las cazuelas y los guisos con legumbres son algunos de los más frecuentes en el menú mapuche, siempre acompañados de pan o de tortilla de **rescoldo**. El merquén, aji cacho de cabra, rojo, muy picante, seco, ahumado, machacado y mezclado con semillas de cilantro igualmente trituradas, es el aliño mapuche por excelencia, el cual se ha extendido notablemente a la cocina internacional. Las formas de cocinar en el fogón y los utensilios mapuche han variado poco con el tiempo, a pesar de la masiva introducción de productos no mapuche como el arroz y los fideos.



■ Tortilla de rescoldo.

Alimento originario Rapa Nui

Los principales cultivos en Isla de Pascua, traídos de las Islas Marquesas hacia el año 600, son el camote, el taro, el ñame, el plátano y la caña de azúcar. Además de estos, los colonizadores trajeron la rata polinésica y la gallina, que tuvo gran importancia para el intercambio. La gastronomía tradicional de Rapa Nui se basa en pescados y mariscos, además de sus productos agrícolas. Entre sus manjares marinos **7** más codiciados está la langosta, pescada por los numerosos buceadores de la isla. El pez sierra y el atún pascuense, que ha tenido una gran demanda en la cocina internacional, son otras especies importantes, junto a la *kareha* (anguila), *heke* (pulpo), *titeve* (pez erizo), *pipi* (caracol marino), *mahore* y *kopuku*.

En la isla, además, se da una gran variedad de frutas, entre ellas plátanos (15 variedades), papaya, piñas y guayabas. El curanto es el plato tradicional de la isla, que combina carnes de cerdo y aves de corral con pescados y mariscos, además de camote, taro y otros ingredientes adicionales. Su preparación se lleva a cabo en un hoyo cubierto de piedras volcánicas **8**. Se acompaña del *po'e*, una mezcla de taro, plátanos, harina y azúcar, que se envuelve en hojas de plátanos para cocerlo todo en el *umu ta'o*, el hoyo del curanto.

Recuperado el 5 de abril de 2016 de <http://www.nuestroci.com/notas/rescate/alimento3.htm>



Durante la lectura

- 7 ¿Qué quiso decir el autor con la expresión "manjares marinos"?
- 8 ¿Por qué utilizarán piedras volcánicas?



## La Quinoa

Texto 3

La quinoa o quinoa (del quechua *kinwa* o *kinuwa*) es una planta alimenticia de desarrollo anual, normalmente alcanza una altura de 1 a 3 m. Perteneciente a la subfamilia Chenopodiaceae de las amarantáceas. Es un cultivo que se produce en los Andes de Bolivia, Perú, Argentina, Chile, Colombia y Ecuador, así como también en Estados Unidos. Si bien no pertenece a la familia de las gramíneas, que agrupa a los cereales considerados "tradicionales", su alto contenido de almidón permite que sea usada habitualmente como un cereal.

### La planta y sus características:

La quinoa es una planta andina que se originó en los alrededores del lago Titicaca, en Perú y Bolivia. Al igual que la papa, fue uno de los principales alimentos de los pueblos andinos preincas e incas.

#### Raíz

Es bastante ramificada y fibrosa, lo que la hace resistente a la sequía y le permite tener buena estabilidad.

#### Fruto

Está cubierto por una membrana la que se desprende fácilmente cuando alcanza su madurez.



#### Semilla

Es el fruto maduro sin perigonio. Su color cambia dependiendo de su variedad, pudiendo tomar distintos matices de blanco, amarillo, rojo o negro. Contiene la mayor cantidad de proteína.



#### Flor

Son muy pequeñas, ya que alcanzan un tamaño máximo de 3 mm. Están desprovistas de pétalos.



El grano de amaranto, al igual que la quinoa, es considerado como un pseudocereal, ya que tiene propiedades similares a las de los cereales aunque botánicamente no lo es.

### Adaptabilidad

- ▶ Más de 3000 variedades tanto cultivadas como silvestres.
- ▶ Adaptabilidad extraordinaria a diferentes suelos agroecológicos.
- ▶ Soporta temperaturas en ambientes que oscilan entre -4°C y 38°C y con humedades que van desde 40 hasta 88%.



Trozo de quinoa cocida y condimentada.



La quinoa roja y negra, también conocida como quinoa multicolor, es una variedad con un alto contenido en fibra y mayor aporte de algunos aminoácidos que la quinoa blanca. Además resulta ser crujiente y de sabor más intenso.

### Valores nutricionales

9

La quinoa es el único alimento vegetal que posee todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas, y no contiene gluten.

▶ VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 G / Energía 370 Kcal 1540 KJ

CARBOHIDRATOS		GRASAS		AGUA	
Almidón	52 g	Fibra	7 g	54 g	
Polisaturadas	3.3 g	Triptófano (Trp)	0.167 g	54 g	
Tiamina (Vit. B1)	0.36 mg	Riboflavina (Vit. B2)	0.32 mg	54 g	
Vitamina B6	0.5 mg	Ácido fólico (Vit. B9)	184 mg	54 g	
Vitamina E	2.4 mg	Hierro	4.6 mg	54 g	
Magnesio	297 mg	Fósforo	457 mg	54 g	
Potasio	563 mg	Zinc	3.1 mg	54 g	

Cantidad diaria recomendada para adultos.



- 10 Supera a otros cereales y productos de origen animal en cuanto al valor calórico (por encima del huevo y la leche y comparable con la carne), proteico (superior al trigo, arroz, maíz y avena) y la presencia de minerales (rico en fósforo, potasio, magnesio y calcio).

#### Tallo

Su grosor varía de 1 a 8 cm.

#### Hojas

Pueden captar la humedad ambiental por las noches, controlar la excesiva transpiración y disminuir su temperatura debido a la radiación solar.

#### Nombre científico

*Chenopodium quinoa*

### Usos medicinales

11

- ▶ Contiene importantes sustancias para la medicina, ya que contribuye a una óptima circulación sanguínea y es utilizada para tratar la ansiedad, la diabetes, la osteoporosis, la arteriosclerosis y alteraciones femeninas postmenopáusicas ocasionadas por la falta de estrógenos.
- ▶ Se le atribuyen propiedades cicatrizantes, desinflamantes, analgésicas y desinfectantes de las vías urinarias. Se la utiliza también en caso de fracturas, en hemorragias internas y como repelente de insectos.



Recuperado el 14 de agosto de 2019 de [http://elbibliote.com/dnn\\_bibliote.com/Infografias.aspx?Categoria=0000100015&roomId=8&bookId=9013420](http://elbibliote.com/dnn_bibliote.com/Infografias.aspx?Categoria=0000100015&roomId=8&bookId=9013420)

# ¡Ahora a trabajar en guía!

La guía se encuentra en el archivo de tarea



# CIERRE:

- Recordar objetivo.
- ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo podemos reconocer un artículo informativo? ¿Qué tipo de estructura posee un artículo informativo? ¿Me puedes nombrar un ejemplo de artículo informativo? ¿Qué fue lo mas difícil de la actividad que realizamos?

