



Boletario de Comunicación

Zero. de Secundaria

TEORÍA LITERARIA

1. Lee con atención los siguientes textos y realiza lo siguiente.

- Analiza la métrica de los versos.
- Indica el nombre de los versos.
- Señala el tipo de rima.
- Anota la clase de estrofa.

Texto N° 1	S.G	L.A.F	Sinal.	Hiato	Sinér.	Diéres.	S.M	Rima
Era un suspiro lánguido y sonoro								
la voz del mar aquella tarde...; el día,								
no queriendo morir, con garra de oro								
de los acantilados se prendía.								

Versos: _____

Rima: _____

Estrofa: _____

Texto N° 2	S.G	L.A.F	Sinal.	Hiato	Sinér.	Diéres.	S.M	Rima
“Quiero abreviar, señores, esta predicación								
porque siempre gusté de pequeño sermón								
y de mujer pequeña y de breve razón,								
pues lo poco y bien dicho queda en el corazón.”								

Versos: _____

Rima: _____

Estrofa: _____

2. Reconoce el género y la especie literaria desarrollada en los siguientes textos. Justifica tu respuesta.

Texto 1	
“Cebolla luminosa redoma, pétalo a pétalo se formó tu hermosura, escamas de cristal te acrecentaron y en el secreto de la tierra oscura se redondeó tu vientre de rocío. Bajo la tierra fue el milagro y cuando apareció tu torpe tallo verde, y nacieron tus hojas como espadas en el huerto, la tierra acumuló su poderío mostrando tu desnuda transparencia,	y como en Afrodita el mar remoto duplicó la magnolia levantando sus senos, la tierra así te hizo, cebolla, clara como un planeta, y destinada a relucir, constelación constante, redonda rosa de agua, sobre la mesa de las pobres gentes.” Pablo Neruda

Género: _____ Especie: _____

Justificación: _____

Texto 2	
AMA: (se agarra la cara) ¡Ay, Teobaldo, Teobaldo! ¡Mi mejor amigo! ¡Teobaldo gentil, caballero honrado, vivir para verte muerto! JULIETA: (Llorando y mirando los cuerpos tendidos en el piso) ¿Puede haber tormenta más hostil? ¿Romeo sin vida y Teobaldo muerto? ¿Mi querido primo, mi amado señor? Anuncia, trompeta, el Día del Juicio, pues, si ellos han muerto, ¿quién queda ya vivo? AMA: Teobaldo está muerto y Romeo, desterrado. Romeo le mató y fue desterrado.	JULIETA: ¡Dios mío! ¿Romeo derramó sangre de Teobaldo? AMA: Sí, sí, válgame el cielo, sí. JULIETA: (Abrazando fuertemente a su ama) ¡Qué alma de serpiente en su cara florida! ¿Cuándo un dragón guardó tan bella cueva? ¡Hermoso tirano, angélico demonio! ¡Cuervo con plumas de paloma, cordero lobuno! ¡Ser despreciable de divina presencia! Todo lo contrario de lo que parecías, un santo maldito, un ruin honorable. Romeo y Julieta – William Shakespeare

Género: _____ Especie: _____

Justificación: _____

3. Identifica las figuras literarias presentes en el siguiente poema. Subráyalas y asígnale número.

“En mis cuadernos de escolar,
en mi pupitre, en los árboles,
sobre la arena, sobre las nieves
escribo tu nombre.

En las imágenes doradas,
en las armas del guerrero,
en las coronas de los reyes,
escribo tu nombre.

En la jungla y el desierto,
sobre los nidos y las retamas,
sobre los ecos de mi niñez,
escribo tu nombre...”

Poema Libertad, Paul Eluard

LITERATURA ANTIGUA

4. Analiza el siguiente fragmento del “Mahabharata”. Identifica y explica tres características de estilo de la Literatura Hindú. Fundamenta con citas adecuadas.

“Cuentan que hubo un rey noble y poderoso llamado el dios de los elefantes. Su única pena era no haber podido tener hijos, por ello, pidió a la diosa Savitri que tuviera piedad de él y le concediera un hijo o una hija. La buena diosa escuchó su ruego y dio a luz a la niña más hermosa y perfecta, en honor a la buena diosa le pusieron Savitri. Pero siendo tan maravillosa, cuando llegó la hora de buscarle un esposo, ningún príncipe se juzgó digno de ella. Entonces, Savitri le dijo a su padre:

-Permíteme ir yo en busca de esposo.

Buscando llegó Savitri a un bosque y sus pasos la llevaron hasta la mísera cabaña de Diumatsena. Y no bien se había recostado, cuando llegó Satiavan. Ella al contemplarlo, comprendió que él era el esposo.

Muy contenta regresó a su palacio y anunció a su padre que había encontrado al que debía ser el amado de su alma. De pronto apareció un astrólogo, protector del reino, miró tristemente a la princesita y moviendo la cabeza le dijo:

-Mal elegiste, Savitri. Él es un príncipe, pero está escrito en su destino que, si se casa, morirá al completarse un año de la boda.

-“Sea su vida corta o larga, sea para bien o para mal, yo lo he escogido por esposo y a él le pertenezco”.

Cuando éste se hallaba cortando un árbol, Savitri vio, de pronto, a un ser feísimo y aterrador que traía una red entre sus manos y se detenía junto a Satiavan. Ella le preguntó quién era y el ser le repuso:

-Yo soy Yama, el señor de la Muerte, y vengo por tu esposo.

Así diciendo y haciendo sacó el alma del cuerpo de Satiavan, la metió en la red, se la echó al hombro y partió. Savitri, sin inmutarse, comenzó a caminar detrás de él”...

El dios le anunció, en un lenguaje singular que no era ni más ni menos que Yama, el dios de la muerte. El dios frunció el entrecejo y dijo con voz parecida al ruido de una tormenta: "No intentes desobedecer las órdenes de los dioses".

5. Analiza e interpreta los fragmentos de Literatura Hebrea pertenecientes a “La Biblia”, mediante la explicación de la característica literaria predominante en cada uno de ellos. No se pueden repetir.

Fragmentos	Características literarias
Los que el Señor bendice heredarán la tierra, pero los que él maldice serán destruidos. <i>Salmos</i>	
Yavé odia la balanza falsa, pero le agrada el peso justo. <i>Proverbios</i>	
Pues tus flechas en mí se han clavado, y tu mano se ha cargado sobre mí. <i>Salmos</i>	

6. Interpreta el siguiente texto de las “Analectas” de Confucio. Apóyate en la postura confuciana y en tu opinión.

Confucio dijo: " Nuestra mayor gloria no está en no caer jamás, sino en levantarnos cada vez que caigamos".

LITERATURA CLÁSICA

7. Analiza la poesía épica de Homero a través de la identificación y explicación de tres elementos de estilo presentes en el siguiente fragmento. Subraya citas y asígnales un número.

“Entre tanto, los Cicones, que se habían marchado, lanzaron sus gritos de ayuda a otros Cicones que, vecinos suyos, eran a los bien entrenados en luchar con hombres desde el carro y a pie, donde sea preciso. Y enseguida llegaron tan numerosos como nacen en primavera las hojas y las flores, veloces. Entonces la funesta Aisa de Zeus se colocó junto a nosotros, de maldito destino, para que sufriéramos dolores en abundancia; lucharon pie a sierra junto a las veloces naves, y se herían unos a otros con sus lanzas de bronce. Pero cuando Helios se dirigió al momento de desuncir los bueyes, los Cicones nos hicieron retroceder venciendo a los aqueos y sucumbieron seis compañeros de buenas grebas de cada nave.

Los demás escapamos de la muerte y de nuestro destino, y desde allí proseguimos navegando hacia adelante con el corazón apesadumbrado. Pero no proseguieron mis curvadas naves, que cada uno llamamos por tres veces a nuestros desdichados compañeros, los que habían muerto en la llanura a manos de los Cicones. Entonces el que reúne las nubes, Zeus; levantó el viento Bóreas junto con una inmensa tempestad, y con las nubes ocultó la tierra y a la vez el ponto. Y la noche surgió del cielo. Las naves eran arrastradas transversalmente y el ímpetu del viento rasgó sus velas en tres y cuatro trozos. Allí estuvimos dos noches y dos días completos, consumiendo nuestro ánimo por el cansancio y el dolor”.

8. Analiza los orígenes del teatro griego y su posterior formalización, a través de un esquema o gráfico que sintetice los elementos constitutivos.
9. Analiza la tragedia griega “Edipo Rey” de Sófocles. mediante la explicación y fundamentación de los siguientes conceptos.

La catarsis	Uso del artificio “deus ex machina”	Base mítica o legendaria	Empleo de la unidad clásica
-------------	-------------------------------------	--------------------------	-----------------------------

10. Analiza el siguiente fragmento de “La Eneida” de Virgilio. Explica a partir de ello lo siguiente: Los motivos de su creación, la presentación del héroe Eneas y sus vínculos con los dioses

Enmudecieron todos, conteniendo el habla, ansiosos de escuchar. Eneas empieza entonces desde su alto estrado: «Espantable dolor es el que mandas, oh reina, renovar con esta historia del ocaso de Ilión, de cómo el reino, que es imposible recordar sin llanto, el Griego derribó: ruina misérrima que vi y en que arrostré parte tan grande.	¿Quién, Mirmidón o Dólope o soldado del implacable Ulises, referirla pudiera sin llorar? Y ya en la altura la húmeda noche avanza, y las estrellas lentas declinan convidando al sueño. Mas si tanto interés tu amor te inspira por saber nuestras lástimas, y en suma lo que fue Troya en su hora postrimera, aunque el solo recuerdo me estremece, y esquivas el alma su dolor, empiezo ...
---	---

LITERATURA MEDIEVAL

11. Identifica en el siguiente fragmento del “Cantar de Mio Cid” tres características representativas del cantar de gesta. Fundamenta con citas extraídas de la lectura, las cuales debes subrayar y hacer corresponder con un número determinado. Explica el contenido de las características.

“Grande duelo tenían las gentes cristianas;
 se esconden de mío Cid, que no osan decirle nada.
 El Campeador se dirigió a su posada;
 cuando llegó a la puerta, la halló bien cerrada,
 por miedo del rey Alfonso, así ellos acordaran:
 que a menos que la rompiese, no se la abrirían por nada.
 Los de mío Cid a altas voces llaman,
 los de dentro no les querían responder palabra.”

12. Caracteriza al Mester de Juglaría, a través de dos tópicos relevantes que lo constituyan.
13. La Literatura Medieval se caracteriza por un marcado teocentrismo. Explica este concepto en el desarrollo del “Cantar de Mío Cid”.
14. Realiza un paralelo entre el “Cantar de Roldan” y el “Cantar de los Nibelungos”, considerando los siguientes elementos. Desarrolla una explicación coherente por cada criterio.

Cantar de Roldan	Cantar de los Nibelungos
Acciones fundamentales:	Acciones fundamentales:
Héroe - enemigo (explicación):	Héroe - enemigo (explicación):
Base histórica- geográfica (explicación):	Base histórica- geográfica (explicación):
Símbolos de la época(explicación de ellos):	Descripción (explicación):

LITERATURA PRERRENACIMIENTO

15. Lee con atención el texto de “Coplas a la muerte de mi padre” y realiza el análisis métrico.

Este mundo es el camino para el otro, que es morada sin pesar; mas cumple tener buen tino para andar esta jornada sin errar. Partimos cuando nacemos andamos mientras vivimos, y llegamos al tiempo que fenecemos; así que cuando morimos descansamos.	S.G	L.A.F	Sinal.	Hiato	Sinér.	Diéres	S.M	Rima
Estrofa: _____ Rima: _____	Versos: _____ Nombre del poema: _____							

16. Con respecto al texto anterior, explica la triple dimensión de vida propia del Prerrenacimiento.

17. Lee con atención el siguiente texto de “La Divina Comedia”. Identifica y explica tres elementos propios del estilo de Dante Alighieri presentes en el fragmento. Justifica con citas y análisis métrico.

<p>“Dos alas grandes bajo cada cara. que a pájaro tamaño convenían -tales velas jamás un barco izara-, de murciélago eran; carecían de plumas, y a la vez aleteaban de modo que tres vientos producían que el agua del Cocito congelaban; de seis ojos sus lágrimas brotando, con su sangrienta baba se mezclaban. Con cada boca estaba triturando a un pecador, como una agramadera, a los tres de igual forma castigando. Mas para el de delante nada era el morder, con la espalda comparando, que estaba desgarrada toda entera...”</p>	<p>EXPLICACIÓN</p>
---	---------------------------

18. La obra de Giovanni Bocaccio, “El Decamerón” es considerada como precursora del cuento moderno. Explica esta afirmación y utiliza para ello citas del fragmento.

“Micer Ruggeri espléndidamente viviendo y en hechos de armas haciendo maravillas, muy pronto se hizo conocer como muy valeroso. Y habiendo estado en España ya algún tiempo, le pareció que el rey daba castillos y ciudades a quien no era digno; por lo que deliberó pedir licencia. El rey se la concedió y le dio una de las mejores mulas, la cual por el camino que tenía que hacer, fue muy estimada por micer Ruggeri de guisa. Después de esto, encomendó el rey a un discreto servidor suyo, que, se las ingeniase en cabalgar con éste y todo lo que dijese lo conservara en la memoria y a la mañana siguiente le mandase que volviese a donde estaba el rey...”

Llegaron a un río, y abrevando allí las bestias, la mula estercoló en el río. Lo que viendo micer Ruggeri, dijo: -¡Bah!, desdichado te haga Dios, animal, que eres como el señor que te ha dado a mí. El servidor le dio la orden del rey por que lo micer Ruggeri emprendió el camino de regreso.

El rey le preguntó por qué lo había comparado con la mula. Micer Ruggeri, con abierto gesto, contestó: -Señor os asemejáis en ella porque, así como vos hacéis dones a quien no conviene y a quien conviene no lo hacéis, así ella donde convenía no estercoló y donde no convenía sí...

Lo llevó, entonces el rey a una gran sala donde había dos cofres y le dijo: Micer Ruggeri, en uno de estos cofres esta mi corona, el cetro real y otras joyas preciosas; el otro está lleno de tierra. Coged uno, y podréis ver quién ha sido ingrato hacia vuestro valor, si yo o vuestra fortuna. Micer Ruggeri, cogió uno, y encontró que estaba lleno de tierra; con lo que el rey dijo: - El cofre que la fortuna os quitó, aquél a despecho de ella quiero que sea vuestro; ya que su valor merece que me oponga a sus fuerzas.

Micer Ruggeri, tomándolo, y dadas las gracias que a aquella tamaña don correspondía se volvió a Toscana”.

19. Lee con atención el siguiente texto del “Cancionero” y realiza el análisis métrico.

	S.G	L.A.F	Sinal.	Hiato	Sinér.	Diéres.	S.M	Rima
Aunque te haya guardado de mentira y en cuanto puedo te haya enaltecido, ingrata lengua, nunca me has rendido honor, y me has pagado con tu ira:								
que, cuando por mercedes más suspira mi corazón, si ayuda te he pedido, fría, un discurso errado has proferido semejante al que el sueño nos inspira..								
Lágrimas tristes, vos me acompañáis por la noche, aunque estar solo quisiera, y luego huís donde mi paz se halla:								
y vos, que angustia y pena me causáis, suspiros, quebrantando salís fuera: sólo mi faz del corazón no calla.								

Verso: _____ Rima: _____

20. Con respecto al “Cancionero” de Francesco Petrarca, explica el desarrollo de los siguientes conceptos:

sentimiento <i>increscendo</i>	El amor cortés	La musa inspiradora
--------------------------------	----------------	---------------------

EL RENACIMIENTO

21. Establece un paralelo entre San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús. Considera en su realización los siguientes aspectos.

SAN JUAN DE LA CRUZ	SANTA TERESA DE JESÚS
A. Obra máxima:	A. Obra máxima:
B. Tema central de la obra:	B. Tema central de la obra:
C. Elemento de estilo (Indispensable la explicación)	C. Elemento de estilo (Indispensable la explicación)

22. Explica la presencia de los tópicos latinos “*bettus ille*” en la obra de Fray Luis de León y “*locus amoenus*” en la producción de Garcilaso de la Vega.

23. Lee atentamente el texto del “Lazarillo de Tormes”. Identifica y explica (indispensable) tres elementos característicos de la Novela Picaresca. Explícalos y justifícalos con citas apropiadas.

“Estábamos en Escalona, villa del duque, en un mesón, y diome un pedazo de longaniza que le asase. Sacó un maravedí de la bolsa y mandó que [yo] fuese por él de vino a la taberna. Púsome el demonio el aparejo delante de los ojos, el cual, como suelen decir, hace al ladrón, y fue que había cabe el fuego un nabo pequeño, larguillo y ruinoso. Y como al presente nadie estuviese sino él y yo solos, como me vi con apetito goloso, habiéndome puesto dentro el sabroso olor de la longaniza, del cual solamente sabía que había de gozar, no mirando qué me podría suceder, pospuesto todo el temor por cumplir con el deseo, saqué la longaniza y muy presto metí el sobredicho nabo en el asador. El cual, mi amo, dándome dinero para el vino, tomó y comenzó a dar vueltas al fuego, queriendo asar al que de ser cocido por sus deméritos había escapado. Yo fui por el vino, con el cual no tardé en despachar la longaniza, y cuando vine hallé al pecador del ciego que tenía entre dos rebanadas apretado el nabo. Como tomase las rebanadas y mordiese en ellas pensando también llevar parte de la longaniza, hallóse en frío con el frío nabo. Alteróse y dijo:

--¿Qué es esto, Lazarillo?

--¡Lacerado de mí! --dije yo--. ¡Si queréis a mí echar algo! Yo ¿no vengo de traer el vino? Alguno estaba ahí y por burlar haría esto.

--No, no --dijo él--, que yo no he dejado el asador de la mano, no es posible.

Yo torné a jurar y perjurar que estaba libre de aquel truco o cambio; mas poco me aprovechó, pues a las astucias del maldito ciego nada se le escondía. Levantóse y asíome por la cabeza y llegóse a olerme y asíóndome con las manos, abríame la boca más de su derecho y desatentadamente metía la nariz. Y con esto, y con el gran miedo que tenía, y con la brevedad del tiempo, la negra longaniza aún no había hecho asiento en el estómago. De manera que, antes que el mal ciego sacase de mi boca su trompa, tal alteración sintió mi estómago, que le dio con el hurto en ella, de suerte que su nariz y la negra mal mascada longaniza a un tiempo salieron de mi boca”.

24. Analiza y explica los siguientes conceptos ligados a la obra “El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha” de Miguel de Cervantes Saavedra.

- A. Los personajes principales (rasgos psicológicos)
- B. El lenguaje cervantino
- C. La intención del autor
- D. Las influencias literarias

25. Explica los elementos de estilo presentes en “Otelo” de William Shakespeare. Fundamenta con citas.

OTELO.- ¡Silencio, y estate quieta!
DESDÉMONA.- Así lo haré. Pero ¿qué ocurre?
OTELO.- ¡Aquel pañuelo que tenía yo en tanta estima y que te regalé, lo diste a Cassio!
DESDÉMONA.- ¡No, por mi vida y por mi alma! Enviad a buscar a ese hombre y preguntadle.
OTELO.- ¡Dulce alma, ten cuidado, ten cuidado con el perjurio! ¡Estás en tu lecho mortuorio!
DESDÉMONA.- Sí, pero no para morir aún.
OTELO.- Sí, en seguida; por tanto, confiesa francamente tu crimen, pues negarlo artículo por artículo con juramento no podría disipar ni destruir la firme convicción bajo cuyo peso gimo. ¡Vas a morir!
DESDÉMONA.- ¡Entonces que el Señor tenga piedad de mí!
OTELO.- ¡Amén, te digo!
DESDÉMONA.- ¡Y tened piedad también vos! No os he ofendido jamás en mi vida; nunca he amado a Cassio, sino con esa estimación corriente que autoriza el cielo. Nunca le di presente alguno.
OTELO.- ¡Por el cielo, he visto mi pañuelo en sus manos! ¡Oh, mujer perjura! ¡Cambias mi corazón en piedra, y vas a hacerme cometer un asesinato, cuando me proponía un sacrificio! ¡Yo vi el pañuelo!



LITERATURA PREHISPÁNICA

26. Identifica y define las características de las siguientes especies líricas quechuas.

“Tú eres rey del Cuzco,
yo soy rey de los Collas
beberemos
comeremos,
hablaremos
que nadie hable ya.
Yo soy rico en plata
yo soy rico en oro
de Viracocha el Hacedor
yo soy adorador
yo el sol adorador.

Pero eres un engaño, igual
que el espejo del agua.
Igual que el espejo del agua ante mis ojos
te desvaneces.
¿Te vas, amada mía, sin que nuestro amor
haya durado un día?

GRAMÁTICA

27. Lee con atención el siguiente texto y determina si las oraciones que contiene son simples o compuestas. Si son simples subráyalas y en el caso de ser compuestas graficalas a través de corchetes y paréntesis.

Los pavos reales del papel carmesí parecían destinados a alimentar pesadillas tenaces, pero el señor Villari no soñó nunca con una glorieta monstruosa hecha de inextricables pájaros vivos. En los amaneceres soñaba un sueño de fondo igual y de circunstancias variables. Dos hombres y Villari entraban con revólveres en la pieza o lo agredían al salir del cinematógrafo o eran, los tres a un tiempo, el desconocido que lo había empujado, o lo esperaban tristemente en el patio y parecían no conocerlo. Al fin del sueño, él sacaba el revólver del cajón de la inmediata mesa de luz (y es verdad que en ese cajón guardaba un revólver) y lo descargaba contra los hombres. El estruendo del arma lo despertaba, pero siempre era un sueño y en otro sueño el ataque se repetía y en otro sueño tenía que volver a matarlos. Una turbia mañana del mes de julio, la presencia de gente desconocida (no el ruido de la puerta cuando la abrieron) lo despertó. Altos en la penumbra del cuarto, curiosamente simplificados por la penumbra (siempre en los sueños del temor habían sido más claros), vigilantes, inmóviles y pacientes, bajos los ojos como si el peso de las armas los encorvara, Alejandro Villari y un desconocido lo habían alcanzado, por fin. Con una seña les pidió que esperaran y se dio vuelta contra la pared, como si retornara el sueño. ¿Lo hizo para despertar la misericordia de quienes lo mataron, o porque es menos duro sobrellevar un acontecimiento espantoso que imaginarlo y aguardarlo sin fin, o y esto es quizá lo más verosímil-para que los asesinos fueran un sueño, como ya lo habían sido tantas veces, en el mismo lugar, a la misma hora?

(Jorge Luis Borges, El Aleph)

28. Lee atentamente las siguientes oraciones y analízalas. En el caso de ser coordinada indica el tipo.

- La trajeron desmayada contra todo pronóstico en vísperas de su maravillosa exposición con los miembros del jurado.
- Llegó temprano a la reunión; empero, esta ya había empezado.
- El alumno entregará su celular o aceptará su futuro decomiso.
- Ayer, mi amigo de la niñez entregó angustiado sus documentos rotos ante la Embajada de China.
- El curso es dificultoso, conque debes prepararte bien para el examen.
- Quizá nuestro principal representante ante el consejo dejará el contrato para su posterior revisión o perderá el trabajo.
- El censo con las nuevas encuestas ya comenzó así que no podemos salir de casa.
- Carlos era hipotenso, es decir, tenía la tensión muy baja.
- Al pobre Benito lo angustiaban terriblemente sus problemas y lo ponía muy triste tu indiferente actitud hacia los demás.
- Iría al cine contigo pero ni tengo dinero en este momento ni me gustan esas dichosas películas de ciencia ficción.
- El espécimen estaba encerrado en un frasco y buscaba una salida.
- La difusión del papel a partir del siglo XIII abarató el precio de los libros, pero el invento de los tipos móviles contribuyó a aumentar la circulación de libros.
- Hemos llegado a la última parada del trayecto; por consiguiente, nos tenemos que bajar.
- El profesor echó un vistazo rápido a la clase y volvió a cerrar la puerta violentamente.
- A mí me conviene su decisión, pero a ti no te resultará muy agradable.



- p. Ese alumno no es demasiado inteligente; sin embargo, sus calificaciones en todas las evaluaciones son brillantísimas.
- q. Llegaron a la pensión de la calle de abajo e hicieron las maletas en un santiamén.

PRODUCCIÓN ENSAYO

- a) Redacta un ensayo sobre la información proporcionada por las siguientes fuentes.
- b) El ensayo tiene que redactarse en cinco párrafos e incluir tres citas textuales y anexar una bibliografía.
- c) La letra que se debe utilizar es Arial 11 y el espaciado 1.5 líneas.

Fuente 1 www.elmundo.es

Una nueva investigación ha proporcionado la mejor evidencia hasta la fecha sobre cómo alimentarse a base de comida rápida añade kilos a la báscula. Se trata de un estudio a largo plazo en el que participaban 3.400 adultos jóvenes y en el que se constató cómo su índice de masa corporal (una medida que evalúa el peso en relación con la talla y determina si existe obesidad) ascendía por cada ración de este tipo de alimentos que se consume a la semana. Según los autores, que publican sus hallazgos en la revista 'American Journal of Nutrition', el efecto de este tipo de alimentación es «muy importante. Suficiente como para que una persona no diabética pase a sufrir diabetes». Aunque el incremento de cadenas de comida rápida ha sido paralelo al de la obesidad, hasta ahora no estaba claro en qué medida contribuía este factor a la epidemia de sobrepeso. Para averiguarlo, los investigadores analizaron separadamente durante tres años el efecto de la comida rápida de los alimentos consumidos en otro tipo de restaurantes. Cuanto más se alimentaban los participantes en establecimientos del primer tipo, mayor era su índice de masa corporal.

Fuente 2: news.bbc.co.uk

Según estudios científicos recientes, la composición nutricional de la "comida chatarra" nos alienta a consumirla, incrementando el riesgo de la obesidad. Una comida "basura", alta en energía tiene una vez y media más calorías que una cena tradicional británica y dos veces y media más que una comida tradicional en África.

Nuestros cuerpos no están diseñados para tolerar alimentos de alta densidad calórica.

Los investigadores concluyeron que una dieta abundante en comida rápida incrementa el riesgo de obesidad de una persona, aun cuando ésta crea que las porciones que ingiere son más reducidas que si comiese una merienda normal. Andrew Prentice, catedrático en la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, dijo que "todos tenemos una habilidad innata para reconocer alimentos con una densidad energética alta".

"Existe la tendencia- agregó- a evaluar los alimentos que ingerimos por el tamaño de la porción, sin embargo una comida rápida tiene más calorías que una comida saludable de igual tamaño".

"Los niños no han desarrollado aún ninguna capacidad de restricción dietética como cualquier adulto que quiera mantenerse en forma en el mundo moderno".

Jebb añadió: "Las compañías productoras de comida rápida podrían tener un papel más activo en la prevención de la obesidad si adoptaran una actitud positiva hacia una dieta saludable vendiendo comida de bajo contenido energético".

La doctora Jebb mencionó que las comidas precocidas que ofrecen los supermercados también tienen un alto contenido calórico.

"Las investigaciones han demostrado una y otra vez que para mantener un peso saludable -aseveró- debemos comer alimentos con menos grasa y azúcares procesadas y hacer más ejercicio".

Recuerda que la presentación del balotario es obligatoria para todos los alumnos que lo han recibido. El trabajo debe realizarse en hojas adjuntas con buena letra y ortografía adecuada.