

Incluir los productos lácteos en alimentación diaria es fundamental para evitar las enfermedades más frecuentes en adultos como lo son los problemas cardiovasculares.

**M**  
**m** **L**a enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte prematura en el mundo, y una alimentación saludable es la mejor estrategia para evitarla. Según el artículo "Milk and Dairy Product Consumption and Cardiovascular Diseases: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses", "Los hábitos alimentarios pueden reducir los eventos clínicos en personas con enfermedad cardiovascular, así como en aquellos con alto riesgo de enfermedad cardiovascular debido a factores de riesgo".

Las enfermedades cardiovasculares son trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos y, según la Organización Mundial de la Salud, se clasifican en hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, enfermedad cerebrovascular, enfermedad vascular, insuficiencia cardíaca, cardiopatía reumática, cardiopatía congénita y miocardiopatías. El riesgo de contraer una de estas enfermedades aumenta al tener altos niveles de colesterol y triglicéridos, por esto es fundamental implementar estilos saludables de vida.

Para mejorar los hábitos alimenticios es fundamental incluir en la dieta diaria el consumo de productos lácteos: leche, yogur y queso, que proporcionan nutrientes como vitaminas, proteínas y minerales, y son la fuente más importante de compuestos bioactivos naturales porque ayudan a recuperar la flora intestinal, y actúan como antioxidantes y antimicrobianos con efectos positivos para la salud de quienes los consumen.

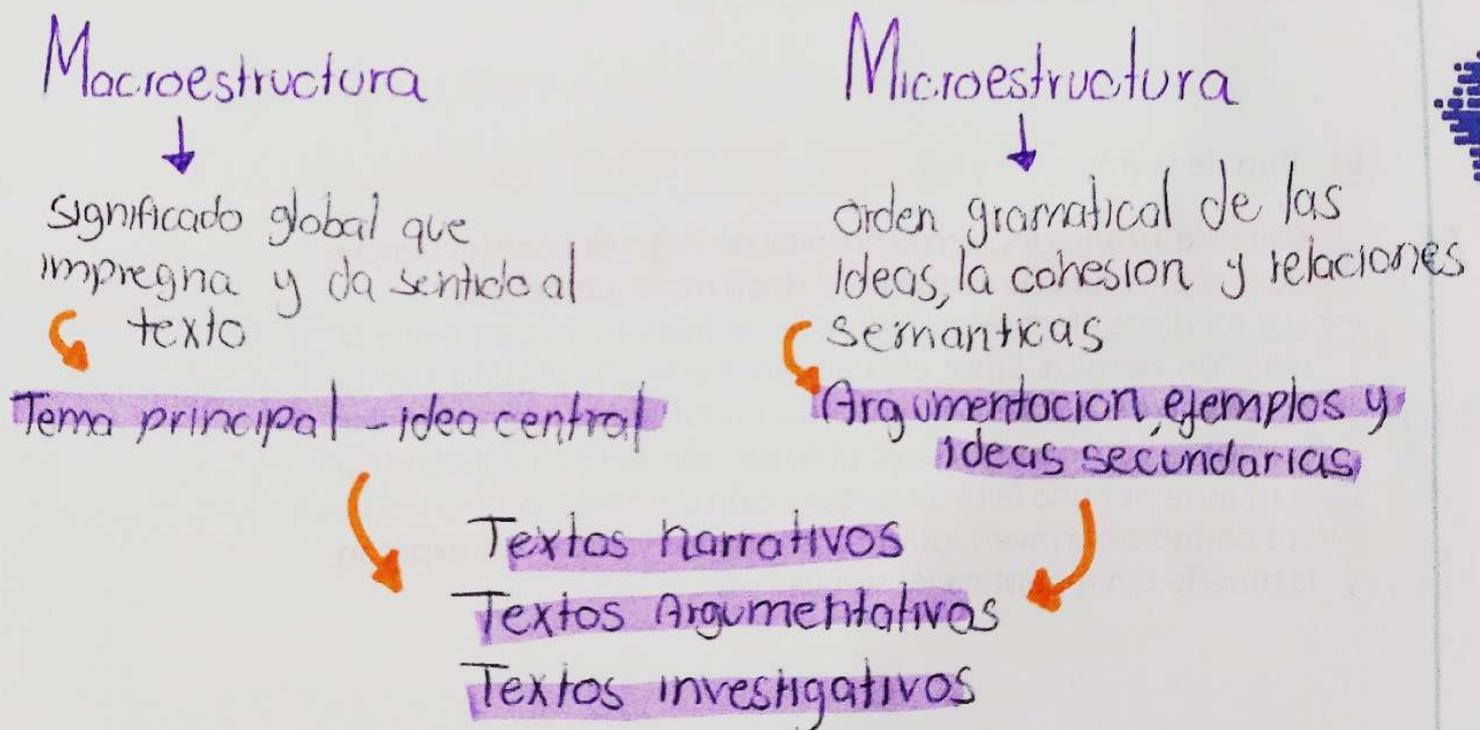
3 Lee un periódico o revista, elige un artículo e identifica los elementos propios de una microestructura y una macroestructura. Ten en cuenta lo siguiente:

- a) Elige un artículo que no sea demasiado largo, así podrás distinguir más fácilmente el tema de las ideas secundarias.
- b) No importa de qué trate el artículo; si tiene alguna relación con tus intereses seguro te será más fácil identificar sus partes.

4 Señala por qué es importante reconocer las estructuras al momento de leer un texto .

Nos ayudan a tener un orden correspondiente y tener cierta coherencia para llevarle una idea clara y precisa al lector

5 Clasifica en un cuadro los elementos, de varios tipos de textos, que conforman las macroestructuras y microestructuras textuales.



6 Identifica en los siguientes textos su tipología y encierra en una llave cada una de sus escribiendo su nombre.

a Tipo de texto: **Texto Argumentativo**

Actualmente la basura es un problema en nuestro país, sin embargo, para poder enfrentar este problema es necesario conocer las estrategias que se han llevado a cabo en otros lugares.

Macro

Micro

En Japón y Alemania se ha usado la basura como generador de energía. Existen diferentes maneras de lograr que la basura se convierta en energía. Una forma es quemando los desperdicios, originando altas temperaturas que, mediante una caldera de vapor, mueven una turbina y producen corriente eléctrica. Otra forma es mediante los llamados "biodigestores", que son enormes silos donde se tira basura orgánica - desperdicios de granjas o cloacas - que al descomponerse genera un gas que contiene metano y que se usa principalmente para calefaccionar viviendas o alimentar un pequeño generador. En síntesis, la transformación de la basura en energía hace que el problema de la basura sea enfrentado de una manera productiva y creativa.

Macro

12

b Tipo de texto: **Texto Informativo**

Macro

Clara, de 19 años ingresó al hospital de Segovia a consecuencia de una picadura de avispa en el dedo meñique del pie.

Micro

Los médicos efectuaron una serie de maniobras para evitar la reacción alérgica. Entre ellas administrarle un antídoto contra el veneno de avispas. Sin embargo, los esfuerzos fueron inútiles porque el veneno le produjo una reacción alérgica, causándole la muerte por una falta de oxigenación del cerebro.

Macro

Los padres de la joven están consternados y aún no se explican la muerte tan repentina de su hija.

c Tipo de texto: **Texto Histórico**

Macro

El drama del pueblo Kurdo no ha terminado. Al finalizar la Guerra del Golfo fueron brutalmente reprimidos por Irak, como consecuencia de ello, marcharon hacia Turquía, donde nuevamente encontraron hostilidad. De hecho, el gobierno turco emprendió acciones militares contra ellos. De este modo, los kurdos siguen siendo un pueblo perseguido que mantiene su destino errante.

Micro

Macro