

Lee comprensivamente el siguiente texto:

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 capsaicina, 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.



Recuperado el 2 de abril de 2016 de http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludUC/Alimentacion/saludable_sin_perder_sabor.act

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?



DESPUÉS DE LEER RESPONDE EN TU CUADERNO.



Desarrollen con un compañero o compañera las siguientes actividades y registren en el cuaderno sus respuestas.

[Localizar información]

Texto 1

1. Menciona cuál es el condimento o planta aromática que podría aliviar los siguientes malestares.

- a. Infección respiratoria: _____
- b. Problemas de colesterol: _____
- c. Dolor menstrual: _____
- d. Dolor de estómago: _____

¿Cómo debes responder en tu cuaderno?

lunes 01/06

Actividad página 52

Texto 1 “saludable sin perder sabor”

Respuestas:

- a)
- b)
- c)
- d)

- Retroalimentación:

¿Qué fue lo más difícil de entender en la clase?

No se envía al correo