

ARTÍCULO INFORMATIVO

Alimentación infantil

Recomiendan consumo de vitamina C para prevenir enfermedades respiratorias

Debido al cambio de clima, es común que los niños sufran de algunas enfermedades respiratorias como gripe o tos. Para prevenir estos malestares, hay alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes que se deben consumir.

"La vitamina C es uno de los nutrientes más implicados en la función inmunológica. Actúa sobre el sistema inmune y ayuda a que las células se defiendan. Las frutas y verduras son ricas en esta vitamina, sobre todo los cítricos como las naranjas, limones o mandarinas, así como los kiwis, espinacas o pimientos", afirma la nutricionista de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS), Neliza Zúñiga, quien agrega que los menores deben consumir alimentos con mayor contenido calórico, esto les permitirá acumular energía para mantener el calor corporal.

Dieta saludable

Alimentos como la zanahoria, papaya, calabaza, huevos e hígado, tienen vitamina A y protegen la piel y las mucosas de



posibles infecciones. Al ser antioxidantes, refuerzan el sistema inmunológico y previenen los resfriados. Por otro lado, los minerales estarán presentes en la dieta al incluir legumbres, verduras y frutos secos; además, la carne es una de las mejores fuentes de hierro.

Según la nutricionista, las verduras como la acelga, zanaho-

rias o espinaca son ricas en folatos y fibra; además, aportan betacarotenos (pigmentos de color amarillo o naranja) que no se destruyen con el calor y permite que la sustancia no se disminuya con la cocción de los alimentos. Al igual que el resto de verduras, las hojas más externas tienen más vitaminas. Un consumo abundante de estas mejora-

rá el estado de la mucosa bronquial y aliviará cuadros de tos. Gran parte de la salud pasa por la nutrición y en estos días de frío es importante cuidar a los pequeños para que estén llenos de energía. Recuerde que el agua debe estar siempre presente en la alimentación, mucho más si el menor está con resfriado, tos o hace fiebre.

ARTÍCULO INFORMATIVO

- ▶ Un artículo informativo es un texto que tiene como objetivo informar a una sobre un tema de interés.

ESTRUCTURA DEL TEXTO

- **INTRODUCCIÓN:** Inicio del texto, donde se presentan el tema. Debe motivar a la lectura del resto del trabajo.
- **DESARROLLO:** Se desarrollan ideas, informaciones y descripciones.
- **CONCLUSIÓN:** Es más bien una síntesis de la información entregada.



El colibrí

El colibrí es el pájaro más pequeño del mundo y es originario de América. El colibrí más pequeño es el colibrí zunzuncito que con su pico y cola mide apenas 5 centímetros, es decir, como el tamaño de un dedo de tu mano. El colibrí más grande es el colibrí gigante que mide 25 centímetros, es decir, como el tamaño de tu cabeza.

La mayoría de los colibríes tiene un plumaje muy colorido, generalmente, de color verde metálico. Su pico puede llegar a ser casi tan largo como su cuerpo y, dentro de él, tiene enrollada la lengua porque es muy larga. La lengua tiene forma de paja para que pueda chupar el néctar de las flores con facilidad.

Los colibríes se alimentan principalmente del néctar de las flores, pero también de pequeños insectos y arañas que atrapan cuando visitan la flor. Esta alimentación les da la energía que necesitan para volar.

Los colibríes se reproducen por huevos. La hembra pone dos huevos en un período de dos días. Luego, ambos padres alimentan a sus hijos durante tres a cuatro semanas, que es el tiempo que necesitan para crecer y ser independientes.

El colibrí Fuentes: Wikipedia, en:
<http://es.wikipedia.org/wiki/Trochilinae> Aves de Chile,
en: <http://www.avesdechile.cl/038.htm>

Encierra la respuesta correcta.

1.-¿Qué texto acabas de leer?

- A. Un poema.
- B. Un cuento.
- C. Un artículo informativo.

2.-¿Cuál es el propósito del texto? o ¿ Para qué fue escrito?

- A. Informar sobre el colibrí.
- B. Enseñar a cuidar al colibrí.
- C. Contar la historia de un colibrí.

3.-¿Con qué puedes comparar al colibrí más pequeño?

- A. Con un insecto pequeño.
- B. Con un dedo de tu mano.
- C. Con el tamaño de tu cabeza.

4.-La lengua del colibrí es:

- A. Gruesa.
- B. Ancha.
- C. Larga.

5.-¿Cómo es el plumaje del colibrí?

- A. De un solo color.
- B. Del color del metal.
- C. De pocos colores.

6.-¿Cuál es el principal alimento de los colibríes?

- A. Néctar de las flores.
- B. Gusanos de tierra.
- C. Huevos.

7.-¿Qué significa que los colibríes se “reproducen por huevos”?

- A. Que comen huevos.
- B. Que nacen de huevos.
- C. Que atrapan huevos.

8.- ¿Para qué usa el colibrí su lengua con forma de paja?

- A. Para cazar gusanos.
- B. Para alimentar mejor a sus hijos.
- C. Para chupar el néctar de las flores.