



U.T. P.

Guía de Lengua y Literatura  
**ESTUDIANTES PIE**  
7mos Básicos

<b>Nombres:</b> ..... .....	<b>Apellidos:</b> ..... .....	<b>Fecha:</b> ..... .....
--------------------------------	----------------------------------	------------------------------

**Orientación padres y apoderados:** La guía debe ser realizada con ayuda. El estudiante debe leer el texto varias veces si es necesario. Luego comentarlo, seguido a esto se completa el esquema, siguiendo la estructura de los textos argumentativos, visto en guías anteriores.

1. Lee el siguiente texto con mucha atención. Subraya lo que consideres más importante en él. Luego, responde la actividad.

**Tomar leche ¿dañino o beneficio?**

**Tomar leche es bueno para la salud**

La polémica sobre el consumo de leche en la edad adulta ha crecido durante los últimos años, lo que ha creado gran confusión entre las personas: ¿qué hacer una vez que se acaba el periodo de lactancia? ¿Es conveniente seguir tomando leche durante la edad adulta?

Ahora bien, si tomamos leche en una medida adecuada, podemos beneficiarnos de sus excelentes propiedades. Por ejemplo: De acuerdo con Jeanne de Vries, investigadora de la División de la Dieta Humana en la Universidad Wageningen, la leche contiene elementos clave para un cuerpo sano, ya que posee mucho calcio, proteínas y vitaminas, que son nutrientes fundamentales para el cuerpo humano.

Un estudio realizado por médicos del Hospital Durand, de Buenos Aires, concluyó que el consumo de leche en adolescentes los ayudaría a prevenir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y de sufrir un infarto cuando sean adultos. Este beneficio se produce gracias al calcio, que reduce la formación de grasa en el cuerpo, y del magnesio, que está asociado a una mejor secreción de insulina.

Los niños y adolescentes necesitan tomar más leche que los adultos. Además, para evitar el aumento de colesterol en el organismo, se recomiendan las variedades con poca grasa o descremadas. Si seguimos estas indicaciones, podremos obtener grandes beneficios de este alimento.

## **La otra cara de la leche**

Casi todo el mundo cree que la leche es un alimento nutritivo y muy beneficioso para la salud, pero frente a las evidencias científicas ¿no deberíamos preguntarnos si hemos estado equivocados?: ¿Por qué somos los únicos mamíferos que continuamos tomando leche después de terminado el periodo de lactancia? ¿Será lo mismo tomar leche de la madre que tomar leche de vaca?

La leche se descompone a gran velocidad, por lo que es imposible comercializarla sin que se eche a perder antes de llegar a los supermercados o a la casa de los consumidores. Para evitar esta descomposición, este producto debe ser sometido a un proceso llamado pasteurización, que mata a la mayoría de los microorganismos indeseables de la leche, pero, al mismo tiempo, destruye sus vitaminas y las enzimas que ayudan a digerirla. Por otro lado, la pasteurización no impide que, una vez abierta la caja o botella de leche, los microorganismos dañinos se multipliquen a grandes velocidades, incluso dentro del refrigerador.

El bebé humano es capaz de digerir totalmente la leche de su madre, pero no puede hacer lo mismo con la leche de vaca, que tiene propiedades distintas. Este problema se agrava en los adultos.

Como si esto no fuera suficiente, se han descrito muchos problemas relacionados con los lácteos. Entre ellos, los más comunes son: problemas circulatorios, alergias, inmunodepresión, diabetes juvenil, enfermedades otorrinolaringológicas, asma y acumulación de mucosidades en algunos órganos del cuerpo. En conclusión, las personas con problemas de salud deberían disminuir al máximo el consumo de leche y productos lácteos.

a) Con la información obtenida en el texto anterior, completa el siguiente esquema creando un nuevo texto argumentativo. Debes considerar la estructura del texto argumentativo, trabajado en el documento anterior.

**Introducción:**

**Planteamiento o tesis:**

**Desarrollo argumento 1:**

**Desarrollo argumento 2:**

**Conclusión:**