	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA MILAGROSA</b> <b>PLAN DE NIVELACIÓN PERIODO 02</b> <b>ÁREA: HUMANIDADES-ESPAÑOL</b> <b>DOCENTE: GILMA JOANNA BORJA JARAMILLO</b> <b>GRADO: PENSAR 201</b> <b>AÑO ELECTIVO 2025</b>	<b>Código:</b>
		<b>Versión:</b> <b>01</b>
		<b>Página 1</b> <b>de 6</b>

<b>ÁREA:</b>	Humanidades-español	<b>GRADO:</b> <b>PENSAR</b> <b>201</b>	<b>INTENSIDAD</b> <b>HORARIA: 5 hora</b>
<b>DOCENTE:</b>	Gilma Joanna Borja Jaramillo		
<b>OBJETIVO:</b>	Aplicar los conocimientos sobre la lengua para comprender y expresarse de forma oral y escrita adecuadamente.		
<b>PERIODO:</b>	2		
<b>COMPETENCIAS DEL ÁREA:</b>	Gramatical o sintáctica, textual, semántica, pragmática o sociocultural, enciclopédica, poética y literaria.		
<b>DBA</b>	Caracterizo los principales momentos de la literatura latinoamericana, atendiendo a particularidades temporales, geográficas, de género, de autor, etc. Establezco relaciones entre obras literarias latinoamericanas procedentes de fuentes escritas y orales. Tengo en cuenta reglas sintácticas, semánticas y pragmáticas para la producción de un texto. Caracterizo los textos de acuerdo con la intención comunicativa de quien los produce.		

Estudiante -----Fecha-----

### COMPRESIÓN LECTORA

Interpreta diversos tipos de textos a partir del análisis de sus contenidos, características e intenciones comunicativas.

**Responde las preguntas 1 a 6 de acuerdo con el siguiente texto.**


#### SOPA: ¿NUTRE, ENGORDA O LLENA?

Adorada por unos y aborrecida por otros, la sopa es uno de los platos tradicionales de la cocina criolla. Y como tal, son muchos los mitos que se tejen en torno a esta mezcla de agua con varios ingredientes que cocinamos y sazonomos para poner en la mesa.

Muchas personas, de hecho, prefieren tomar sopa en lugar de consumir un plato balanceado con carne, arroz y verdura, decisión que según los expertos en nutrición no es siempre la más acertada.

Y es que el nivel nutricional de la sopa depende de la cantidad y calidad de los alimentos que se incluyan en la preparación, así como de su tiempo de cocción.

Si solo lleva alimentos fuente de carbohidratos (papa o yuca), su valor calórico será alto y no se recomienda para bajar de peso, explica la nutricionista Lucía Correa, presidenta de la Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas (Acodin).

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA MILAGROSA</b> <b>PLAN DE NIVELACIÓN PERIODO 02</b> <b>ÁREA: HUMANIDADES-ESPAÑOL</b> <b>DOCENTE: GILMA JOANNA BORJA JARAMILLO</b> <b>GRADO: PENSAR 201</b> <b>AÑO ELECTIVO 2025</b>	<b>Código:</b>
		<b>Versión:</b> <b>01</b>
		<b>Página 2</b> <b>de 6</b>

La mayoría de adultos que consumen sopa exigen adiciones de estos carbohidratos, pues dan sabor y espesan la preparación, explica Luz Aleida Manzo, jefa de cocina de un restaurante especializado en sopas.

La papa, sea criolla o sabanera, pertenece al grupo de los carbohidratos o harinas y es uno de los ingredientes más solicitados para preparar una sopa.

Por eso los expertos recomiendan su consumo moderado, y adicionarle verduras y proteínas.

De otro lado, la cocción prolongada y las altas temperaturas hacen que los ingredientes de la sopa pierdan sus propiedades. De ahí que sea recomendable consumir los vegetales crudos o al vapor (cocinados por no más de cinco minutos) en lugar de hervirlos durante horas. Muchos creen, además, que a la hora de la cena o del almuerzo basta con un plato de sopa. Lo cierto es que cuando este no es balanceada hay que complementarla con un plato fuerte que incluya verduras y proteínas, y no más carbohidratos.

aso contrario, cuando la sopa es de verduras, para que sea muy completa y no engorde es necesario que tenga una fuente de proteína (carne) y una cantidad moderada de carbohidratos.

**RECOMENDACIONES:** Si no está seguro de si puede o no consumir sopas, debe ir a un médico nutricionista. Él lo asesorará sobre su estado de salud y la clase de alimentos que puede o no comer.

Para evitar que las sopas presenten altos niveles de grasa sin sacrificar el sabor y la proteína de la carne, recomiendan meter los huesos o la carne al horno antes de incluirlos en el caldo. Así se extraerá la mayor cantidad de grasa.

Un caldo es el zumo resultante de la cocción de verduras o carne en agua y sal. La sopa es la combinación de estos con ingredientes como fideos, mariscos, legumbres, raíces, papa y arroz.

Tenga en cuenta que el caldo se puede conservar en el congelador hasta por tres meses, pero las sopas no por la pronta descomposición de los ingredientes.

Para conservar un caldo (zumo) hay que dejarlo enfriar fuera de la nevera y luego retirar la capa de grasa que aparece en la superficie. Si no se hace esto, adquiere un sabor rancio.

**TENGA EN CUENTA:** El consumo de sopas depende del estado de salud de la persona. Si sufre de obesidad, diabetes u otra patología, es aconsejable que coma sopas (o cremas con leche descremada) de verduras o de algún alimento fuente de proteína, según indique el médico.

Si solo toma sopa, trate de que esta incluya hortalizas, carne o pollo y yuca o papa (no las dos). En caso de que tenga alguno de estos carbohidratos, evite acompañarla con pan, pues es otra harina.



No todas las sopas son ligeras. Las hay completas, como mondongo, cuchuco o ajiaco, incluye mazorca, habas, yuca y papa, además de carne o hueso.

Rocío del Pilar Bolívar.

Tomado de: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-2430502>

**1. El tema central del texto no hace parte del campo de la**

- A. gastronomía.
- B. higiene.
- C. nutrición.
- D. salud.

**2. La tipología textual predominante en el texto es**

- A. poética.
- B. informativa.
- C. expositiva.
- D. argumentativa.

**3. El término “Adorada”, subrayado en el primer párrafo, se dice en sentido de**

- A. rechazo.
- B. sorpresa.
- C. exaltación.
- D. amor

**4. La decisión que, según los expertos, no es siempre la mejor, es**

- A. alimentarse únicamente con sopa.
- B. preferir las carnes a la sopa.
- C. no consumir frutas ni vegetales.
- D. llevar una dieta solo a base de sopas.

**5. Una sopa que no contribuye a la pérdida de peso se compone de**

- A. demasiadas harinas.
- B. pocas carnes.
- C. muchas verduras.
- D. variadas grasas.

**6. Una sopa pierde sus propiedades cuando**

- A. se emplean alimentos crudos.
- B. todo se prepara al vapor.
- C. se hace hervir todo.
- D. hay grandes capas de grasa.

**Responde las preguntas 7 y 8 de acuerdo con el siguiente texto discontinuo:**



Tomado de:

<https://hablemosdehistorietas.files.wordpress.com/2011/05/calvinhobbes-013.jpg>

**7. El propósito del autor de la historieta es**

- A. hacer una crítica a lo absurdo que presenta la televisión.
- B. invitar a los niños a hablar con sus padres.
- C. presentar la comunicación entre padres e hijos.
- D. expresar tus pensamientos a toda costa.

**8. Esta historieta tiene un tinte**

- A. político.
- B. religioso.
- C. amoroso.
- D. familiar.

**Responde las preguntas 9 y 10 de acuerdo con el siguiente fragmento:**

“...era hombre de semblante severo, jamás iluminado por una sonrisa; de hablar parco, frío y difícil; tímido en lo referente al sentimiento, alto, delgado, sombrío y melancólico y, con todo, fácil de amar”.

Fragmento tomado de: “El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hide”. Robert Louis Stevenson. Pág. 11

**9. En el fragmento, la expresión subrayada: “jamás iluminado por una sonrisa” tiene un sentido similar a**

- A. una apariencia rígida.
- B. una imagen desgastada.
- C. un rostro envejecido.
- D. una cara muy bronceada.



**10. El término “sombrió”, subrayado en el fragmento, podría ser reemplazado sin alterar el sentido por**

- A. imbécil.
- B. triste.
- C. ameno.
- D. furioso.

**Responde las preguntas 11 a 13 de acuerdo con el siguiente texto.**

Volverán las oscuras golondrinas

Gustavo Adolfo Bécquer

Volverán las oscuras golondrinas  
en tu balcón sus nidos a colgar,  
y otra vez con el ala a sus cristales  
jugando llamarán.

Pero aquellas que el vuelo refrenaban  
tu hermosura y mi dicha a contemplar,  
aquellas que aprendieron nuestros nombres,  
ésas... ¡no volverán!

Volverán las tupidas madreselvas  
de tu jardín las tapias a escalar  
y otra vez a la tarde aún más hermosas  
sus flores se abrirán.

Pero aquellas cuajadas de rocío  
cuyas gotas mirábamos temblar  
y caer como lágrimas del día....  
ésas... ¡no volverán!

Volverán del amor en tus oídos  
las palabras ardientes a sonar,  
tu corazón de su profundo sueño  
tal vez despertará.

Pero mudo y absorto y de rodillas,  
como se adora a Dios ante su altar,  
como yo te he querido..., desengáñate,  
¡así no te querrán!



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA MILAGROSA**  
**PLAN DE NIVELACIÓN PERIODO 02**  
**ÁREA: HUMANIDADES-ESPAÑOL**  
**DOCENTE: GILMA JOANNA BORJA JARAMILLO**  
**GRADO: PENSAR 201**  
**AÑO ELECTIVO 2025**

**Código:**

**Versión:**  
**01**

**Página 6**  
**de 6**

**11. El poema anterior expresa principalmente**

- A. desasosiego.
- B. desamor.
- C. desamparo.
- D. desesperanza.

**12. La estructura del texto se basa en**

- A. el diálogo y el silencio.
- B. la afirmación y la negación.
- C. la causa y el efecto.
- D. el cuestionamiento y la respuesta.

**13. La voz que habla en el poema se dirige a**

- A. un extraño.
- B. un familiar.
- C. un amigo.
- D. un ser amado

**Metodología**

El trabajo se debe entregar en hojas de block, a tiempo para ser revisado, escrito a mano con tinta negra, letra legible, organizado técnicamente.

La evaluación se realiza escrita de las temáticas investigadas en el taller.

**Recursos**

Hojas de block, lapiceros, cuaderno, colores, lápiz, borrador, marcadores, etc.