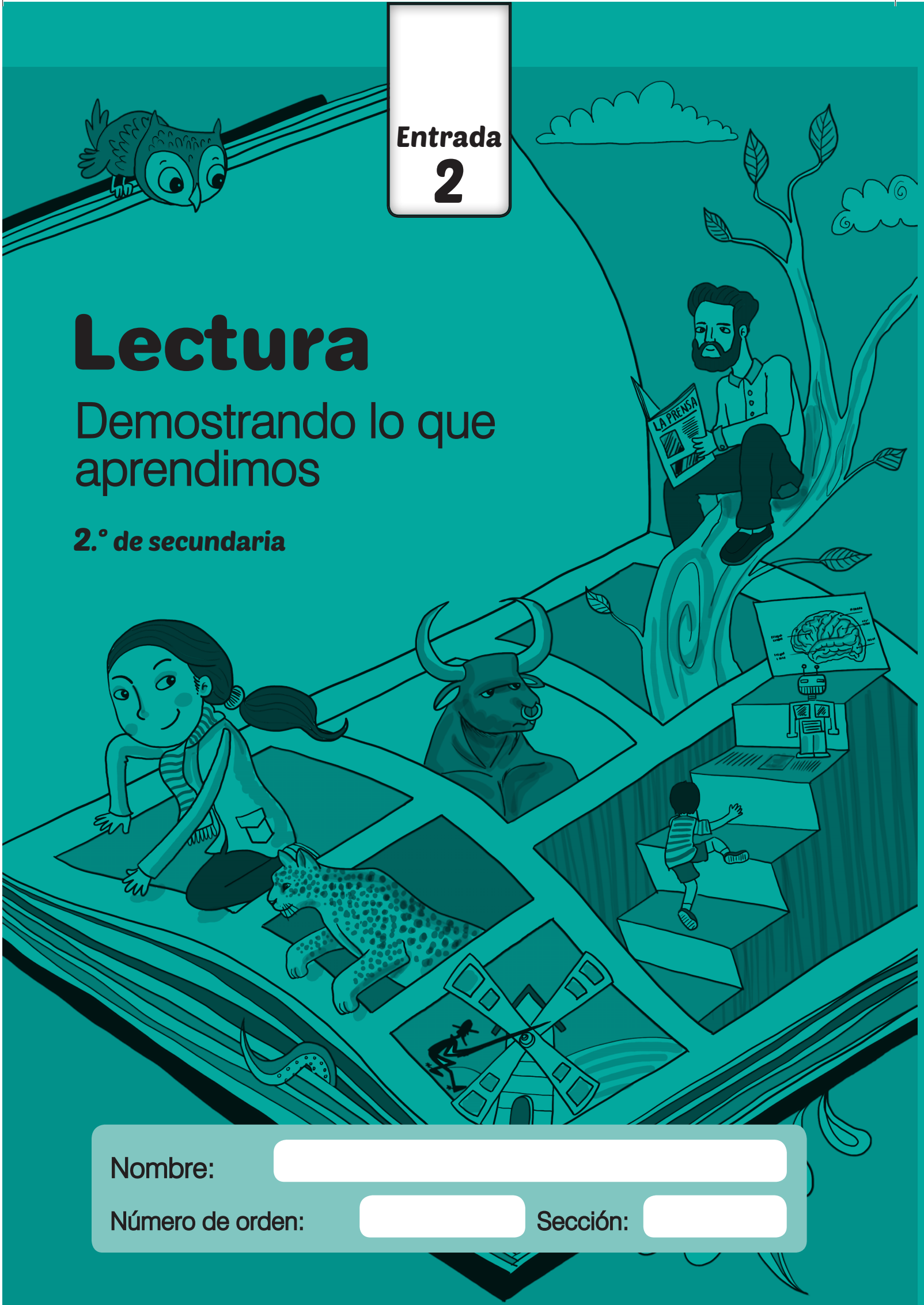


Entrada
2

Lectura

Demostrando lo que aprendimos

2.º de secundaria



Nombre:

Número de orden:

Sección:

Lee el siguiente texto.

Annie Cohen

Annie Cohen nació en Letonia en 1870 y creció en Estados Unidos. Annie ha pasado a la historia (y luego ha sido olvidada) por ser la primera mujer en dar la vuelta al mundo en bicicleta.

Ella era una mujer menuda de 1,60 metros y 45 kilos. Se dedicaba a conseguir publicidad para periódicos de Boston y su marido era vendedor ambulante. Sobrevivían como podían. Todo cambió cuando dos hombres ricos apostaron 20 000 dólares a que una mujer no podía dar la vuelta al mundo en bicicleta. Una década antes, el inglés Thomas Stevens había tardado treinta y dos meses en recorrer casi 22 000 kilómetros por América, Europa y Asia con una bicicleta de rueda alta y, sin pretenderlo, había inspirado la apuesta. Annie aceptó el reto y sus condiciones: tenía que hacerlo en quince meses, debía demostrar su recorrido con la firma de embajadores, no tendría dinero al salir de Boston, y no podría aceptar propinas y debería recaudar 5000 dólares, además de hacerse cargo de sus gastos durante el recorrido. El premio era 10 000 dólares, pero lo más importante del reto era demostrarse a sí misma y a los demás que una mujer podía hacerlo. Y eso hizo.

El 25 de junio de 1894, ante su familia y otras quinientas personas, Annie se subió a una bicicleta frente al edificio de gobierno de Massachusetts, en Boston, y comenzó su recorrido. Desde esa ciudad partió hacia Chicago, y ahí estuvo a punto de quedarse. Su situación no era favorable: había gastado cuatro meses y todas sus fuerzas con una bicicleta Columbia de 20 kilos y ropa poco adecuada para la aventura. Casi había decidido no continuar cuando consiguió una bicicleta Sterling, mucho más ligera, y pantalones deportivos. Entonces, decidió seguir con el viaje.

Pedaleó hasta Nueva York y, de ahí, embarcó a Europa. Recorrió Francia de Le Havre a Marsella, donde la recibió una multitud. Viajó a Oriente Medio y pedaleó por Egipto, Jerusalén y Yemen. Volvió a embarcarse y llegó a Colombo (Sri Lanka), y desde ahí recorrió Singapur, Saigón, Hong Kong y China. En este último lugar la sorprendió la primera guerra chino-japonesa. Sorteó las balas, llegó a Japón y desde el puerto de Yokohama se embarcó hacia San Francisco. Aún le faltaba recorrer Estados Unidos de un extremo a otro. Annie logró hacerlo a tiempo, se ganó los 10 000 dólares y una fama que le duró demasiado poco para la proeza que había completado. Luego de su triunfo, se mudó a Nueva York con su familia y comenzó a trabajar en el diario "New York World" con el sobrenombre de "The New Woman", la nueva mujer. Efectivamente, lo fue.

Texto adaptado de Bravo, P. (2014). *Biciclosos*. Barcelona: Debate.

Ahora responde las preguntas de la 1 a la 5.

1 ¿Cuál era el premio que recibiría Annie Cohen si daba vuelta al mundo en bicicleta?

- a 20 000 dólares.
- b 10 000 dólares.
- c 5000 dólares.
- d 22 000 dólares.

2 Según el texto, ¿cuál es la principal característica de Annie Cohen?

- a Era apostadora.
- b Era imprudente.
- c Era astuta.
- d Era decidida.

3 Andrea leyó el texto y opinó lo siguiente:

Las condiciones del reto para Annie Cohen fueron demasiado exigentes.

¿Qué ideas del texto pueden respaldar la opinión de Andrea? Señala al menos dos motivos.

4

Después de partir de Boston, Annie llegó a Chicago. ¿Por qué pensó en quedarse en esta ciudad?

- a Porque le ofrecieron un trabajo en un diario.
- b Porque se enteró del inicio de la primera guerra chino-japonesa.
- c Porque su bicicleta y la ropa dificultaban su recorrido.
- d Porque quería volver a Boston y ver a su familia.

5

¿Qué alternativa resume los hechos principales del texto?

- a Annie Cohen fue la primera mujer en recorrer el mundo en bicicleta. Ella cumplió el reto en 15 meses y ganó los 10 000 dólares de la apuesta.
- b Annie Cohen fue una mujer de baja estatura y poco peso. Ella trabajaba consiguiendo publicidad. Ganó 10 000 dólares.
- c Annie Cohen fue la primera mujer en hacer el recorrido de Boston a Chicago en cuatro meses. Ganó un premio de 10 000 dólares.
- d Annie Cohen trabajó en el diario “New York World”. Usó el sobrenombre de “The New Woman”. Ganó 10 000 dólares.

Lee el siguiente texto.

Calmando la sed y cuidando la hidratación

La hidratación es el proceso por el cual el cuerpo restablece la cantidad necesaria de agua para su adecuado y sano funcionamiento. Pero ¿realmente nos preocupamos por estar hidratados?

A continuación, se presentan algunas recomendaciones a tomar en cuenta para una adecuada hidratación:

1. Las personas que transpiran mucho por efecto del calor deben reponer líquidos con frecuencia.
2. Los deportistas no deben olvidar que es muy importante realizar sus actividades bien hidratados. Deben tomar conciencia de que antes, durante y después del ejercicio el cuerpo necesita hidratarse. Además, la hidratación ayuda a un mejor desempeño físico y a la eliminación de toxinas (sustancias tóxicas producidas de manera natural por el organismo).
3. No se debe esperar a decir “tengo sed”, porque eso ya es un signo de deshidratación leve.
4. Si hay alguna persona de la casa, y especialmente si es un niño o niña menor de 5 años, con diarrea aguda, la reposición de los líquidos luego de ir al baño es vital para evitar la deshidratación. En el caso de los pequeños, puede ser muy seria e, incluso, causar la muerte.
5. Si se tiene sed y se puede elegir entre agua pura o algún refresco, es recomendable elegir la primera. El refresco, por su contenido de azúcar, no calma la sed y además origina que consumas más azúcar de la necesaria para el cuerpo.
6. Para las personas que toman vitaminas B y C, la hidratación es fundamental, pues el agua ayuda a que estas vitaminas se diluyan y sean absorbidas por el organismo.
7. La cantidad necesaria de agua está determinada por la cantidad de calorías consumidas en la alimentación diaria. Por cada caloría, se recomienda tomar 1 ml de agua. Si la dieta promedio de una persona es de 2000 calorías, su consumo de agua deberá ser de 2000 ml de agua, es decir, de 2 litros.

Texto adaptado de Somos, 17 de enero de 2015.

Ahora responde las preguntas de la 6 a la 10.

6 ¿Cuál de las siguientes alternativas es una señal de deshidratación leve?

- a La sensación de sed.
- b Las diarreas agudas.
- c El sudor excesivo.
- d La eliminación de toxinas.

7 Según el texto, ¿qué se debe considerar para calcular el consumo diario de agua de una persona en condiciones normales?

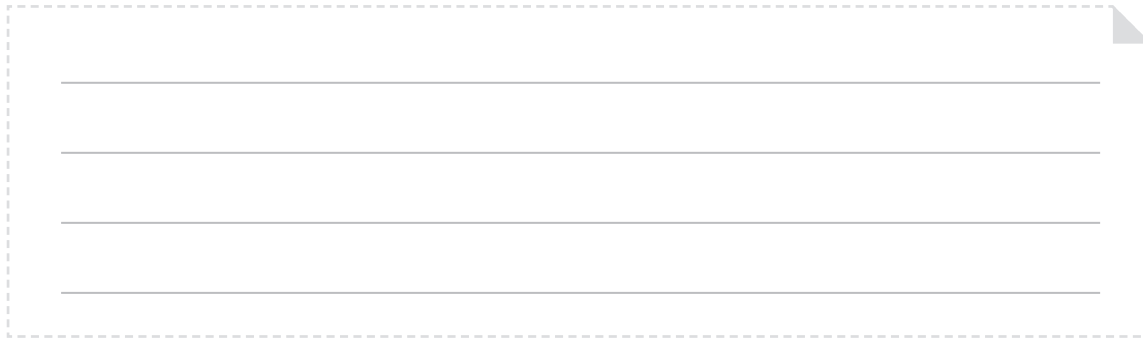
- a La actividad deportiva realizada.
- b La sensación de sed que se tenga.
- c La cantidad de calorías consumidas.
- d La cantidad de azúcar en los líquidos.

8

Lee el siguiente fragmento:

La hidratación es el proceso por el cual el cuerpo restablece la cantidad necesaria de agua para su adecuado y sano funcionamiento. Pero ¿realmente nos preocupamos por estar hidratados?

¿Para qué el autor del texto ha incluido la pregunta subrayada en el fragmento anterior?



9

Estefanía consume 1600 calorías al día. Según el texto, ¿qué cantidad de agua debe beber?



10

Lee el siguiente fragmento de la *Revista Británica de Medicina*:

Si hay un mito sobre la salud que se niega a desaparecer, es este: hay que beber ocho vasos de agua al día. Es sencillamente falso. No hay ninguna evidencia científica que lo respalde.

Tampoco hay que preocuparse por no tener sed. El cuerpo humano está perfectamente equipado para indicarnos que tenemos que beber mucho antes de que llegemos realmente a deshidratarnos.

¿De qué manera se relaciona el fragmento leído con las recomendaciones del texto “Calmando la sed y cuidando la hidratación”?

Four horizontal lines for writing the answer, enclosed in a dashed rectangular box.

Lee el siguiente texto.

La vida es sueño

¿Por qué duermen tanto los adolescentes? ¿Qué ocasiona su predisposición a entregarse por largas horas al sueño?

Quienes tienen un hijo adolescente en casa se habrán percatado de las varias horas que estos duermen sin ningún tipo de remordimiento. Para los padres que crean que esta conducta es una señal de flojera, la ciencia tiene una respuesta que los aliviará.

Hasta ahora, el papel que el sueño desempeña en el desarrollo no se conocía como tampoco los mecanismos que lo mantienen. Se creía que la hormona dopamina solo intervenía en la percepción del placer, el deseo y la motivación. Sin embargo, se ha descubierto que también interviene en la regulación del sueño. En condiciones normales, la dopamina contribuye a que se libere la hormona melatonina, que regula el sueño durante la noche.

Durante la adolescencia, la producción de dopamina disminuye, lo que ocasiona que la melatonina sea liberada más tarde. Esta demora produce que el adolescente alcance el sueño alrededor de las 11 de la noche. Esto se manifiesta en su demora para conseguir el sueño y sus ganas de dormir más por las mañanas. No es la pereza, sino el reloj biológico lo que mantiene a los adolescentes en la cama por las mañanas.

El sueño durante la adolescencia es importante. Al respecto, un estudio de la Universidad de Pensilvania (Estados Unidos) señala que el tiempo óptimo del sueño adolescente debe ser aproximadamente de 9 horas. Los adolescentes que cumplen este tiempo de descanso han demostrado tener un mejor rendimiento académico y deportivo.

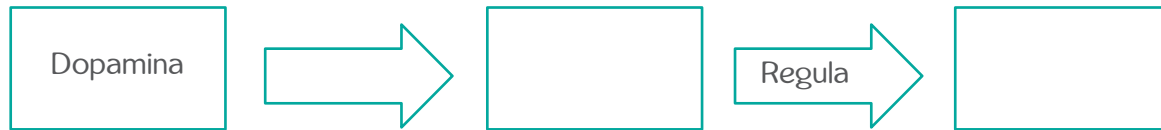
La falta de sueño durante los períodos críticos del desarrollo puede tener consecuencias. Provoca que los adolescentes (o personas de cualquier edad) sean más temperamentales y gruñones. Puede repercutir en cuadros de obesidad y en un mayor riesgo de depresión. Además, la falta de sueño reduce la capacidad de estar alertas ante el peligro.

No se queje si sus adolescentes son dormilones, ya que el sueño es crucial para su desarrollo.

Texto adaptado de Si tienes un hijo... Recuperado de <http://elcomercio.pe/ciencias/investigaciones/si-tienes-hijo-adolescente-dejalo-dormir-bastante-noticia-1723575>

Ahora responde las preguntas de la 11 a la 15.

11 A partir del texto leído, completa el siguiente esquema:



12 ¿A quién se dirige principalmente el autor del texto?

13 ¿Cuáles son las consecuencias de la falta de sueño durante el período de desarrollo? Menciona al menos tres consecuencias.

14 Lee con atención:

Roberto tiene 14 años. Frecuentemente, logra dormirse cerca de la medianoche. Cuando debe despertarse temprano, aún tiene mucho sueño. Por lo general, llega tarde al colegio. Sus padres están preocupados porque lo creen flojo.

¿Qué información del texto deberían conocer los padres de Roberto para comprender su situación?

- a** La falta de sueño produce que los adolescentes se vuelvan más irritables.
- b** La dopamina es la hormona responsable del placer, el deseo y la motivación en el organismo de las personas.
- c** La falta de sueño ocasiona que los adolescentes sean obesos.
- d** Las alteraciones hormonales provocan cambios en el reloj biológico de los adolescentes.

15 ¿Con qué propósito se ha escrito este texto?

- a** Para describir las consecuencias producidas por la falta de sueño en los adolescentes.
- b** Para explicar la función de las hormonas en la regulación del sueño de los adolescentes.
- c** Para recomendar la cantidad de horas adecuadas de descanso de los adolescentes.
- d** Para demostrar los beneficios para la salud producidos por el sueño en los adolescentes.

Lee los siguientes textos.

TEXTO 1

Arequipa, 20 de julio de 2015

Estimados señores de *La República*:

El día de ayer, 19 de julio, celebré, como muchos peruanos, el Día Nacional del Pollo a la Brasa. Me parece una buena idea fomentar el consumo de este plato bandera a nivel nacional.

En primer lugar, el pollo a la brasa representa la peruanidad. Hay que recordar que desde su origen la receta y la técnica son el resultado del ingenio del peruano. La receta emplea nuestros mejores ingredientes: ajos, ajíes y aderezos que le brindan al pollo su peculiar sabor. El horno en el que se prepara el pollo a la brasa fue creado específicamente para la preparación de este plato: otra muestra del ingenio peruano. Por donde se lo mire, el pollo a la brasa es peruano.

En segundo lugar, la carne de pollo es fácil de digerir y contiene la misma cantidad de proteínas que la carne de res. Claro que lo más deseado del pollo a la brasa es su dorada y crocante piel o “pellejito”. Si este se consume en pequeñas cantidades, aporta las grasas necesarias para el cuerpo humano. Además, por el tipo de cocción del pollo a la brasa, girando sobre el fuego, la cantidad de grasa del pellejo del ave es mínima.

Finalmente, este plato peruano significa una gran oportunidad de negocios para nuestros compatriotas. Cada año, aproximadamente, se inauguran solo en Lima alrededor de 8000 pollerías. El pollo a la brasa alimenta el deseo de muchos peruanos por superarse económicamente. Además, en estos tiempos de *boom* culinario, los negocios de pollerías han llevado a sus dueños a obtener grandes ganancias. Hay pollerías que sirven el pollo a la brasa con arroz o incluso chaufa, con más variedades de ensaladas, o aderezan el pollo con sabores propios de cada región.

Sigamos celebrando el día del pollo a la brasa y con él el día del ingenio peruano, el día de nuestra cocina y la oportunidad de que más peruanos puedan hacer realidad sus sueños.

Atentamente,

Mauricio Malca
DNI 41141568

TEXTO 2

Casma, 24 de julio de 2015

Estimados señores de *La República*:

El día 19 de julio se celebró un día más del infame pollo a la brasa. Esta fecha es para algunos de sus lectores, como muestra la carta del señor Mauricio Malca (20 de julio), un motivo de orgullo nacional. Como ciudadana preocupada por el trato a los animales, debo expresar mi rechazo a este tipo de celebraciones.

Es importante conocer las condiciones de crianza de los pollos antes de ser sacrificados. Estas aves, como tantos otros animales, son seres sensibles y merecen nuestro respeto. Pero esto no parece importarles a la gente que come pollo a la brasa, quienes ignoran que diariamente se consumen más de 6000 pollos. Estos, además, son criados en espacios reducidos, y se nutren de antibióticos y hormonas para acelerar su crecimiento y ser sacrificados. ¿Aún le parece sabroso su humeante pollo a la brasa?

¿Es saludable el pollo a la brasa? Seguro que muchas de las personas que comen pollo a la brasa no practican deportes ni comen verduras. Estas mismas personas consumen todo lo que reciben en una pollería: papas fritas, salsas y cremas a base de más grasas, y ensaladas en mínimas porciones. Toda esa combinación no puede ser saludable. Además, acompañar el pollo a la brasa con una “refrescante” gaseosa solo le añade más azúcares a una dieta peligrosa.

Por último, el pollo a la brasa es fuente de contaminación. Por un lado, el humo de sus hornos es el resultado de la combustión del carbón y las grasas. Los hornos de las pollerías son responsables de un porcentaje importante de contaminación del aire por las partículas contaminantes que emiten. Por otro lado, el pollo a la brasa es la causa de la depredación de los bosques secos de la costa, donde el algarrobo es la principal víctima. Posiblemente el negocio de la pollería sea rentable para su dueño, pero daña el planeta.

En lugar de alentar celebraciones poco saludables para las personas y para el planeta, deberíamos promover hábitos saludables, y el respeto a los derechos de los animales y el medio ambiente.

Atentamente,

Marita Espinoza
DNI 41480774

Ahora responde las preguntas de la 16 a la 20.

16 Según lo leído, ¿de qué manera el pollo a la brasa afecta al medio ambiente? Mencione dos razones provenientes del texto.

17 ¿Cuál es el propósito principal de la carta de Marita Espinoza?

- a Criticar las celebraciones por el día del pollo a la brasa.
- b Explicar el modo en el que el pollo a la brasa contamina.
- c Demostrar el maltrato que sufren los pollos.
- d Cuestionar el valor nutritivo del pollo a la brasa.

18 ¿Estás de acuerdo con la opinión de Mauricio Malca o la de Marita Espinoza? Justifica tu respuesta a partir de lo leído en los textos.

19 ¿Qué emoción expresa Marita Espinoza en su carta?

- a Pesimismo.
- b Orgullo.
- c Indignación.
- d Indiferencia.

20 Lee con atención.

Toda esa combinación no puede ser saludable. Además, acompañar el pollo a la brasa con una “refrescante” gaseosa solo le añade más azúcares a una dieta peligrosa.

¿Con qué propósito se han empleado las comillas en la palabra “refrescante”?

- a Para presentar una cita.
- b Para expresar ironía.
- c Para resaltar un significado.
- d Para señalar una cualidad.



PERÚ
Ministerio
de Educación



1.ª ed., marzo 2016. Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2016-03562. Editado por: Ministerio de Educación. Calle Del Comercio 193, San Borja, Lima.
Impreso en: Empresa Peruana de Servicios Editoriales S.A. Av. Alfonso Ugarte 873, Lima, Perú.