

JULIO CORTAZAR

Refuerzo

L. CRÍTICA

2024

CLASE #4

Duerme poco y perderás la cabeza y la salud

Los primeros indicios apuntan que hay una conexión entre la falta de sueño, el cáncer de colon y el cáncer de mama más agresivo.

Muchos estudios han revelado una relación entre la falta de sueño crónica y el riesgo de obesidad.

Varias investigaciones han relacionado la falta de sueño a corto plazo con una propensión a servirse más comida en el plato, más calórica y rica en carbohidratos, y a comprar comida poco saludable.



1. El propósito de la imagen que se encuentra en el centro de la infografía es

- A. Ilustrar los efectos físicos de la falta de sueño.
- B. mostrar el antes y el después de una noche de insomnio.
- C. ejemplificar las ventajas de dormir suficiente.
- D. llamar la atención mediante la imagen de una persona atractiva.

Duerme poco y perderás la cabeza y la salud

Los primeros indicios apuntan que hay una conexión entre la falta de sueño, el cáncer de colon y el cáncer de mama más agresivo.

Muchos estudios han revelado una relación entre la falta de sueño crónica y el riesgo de obesidad.

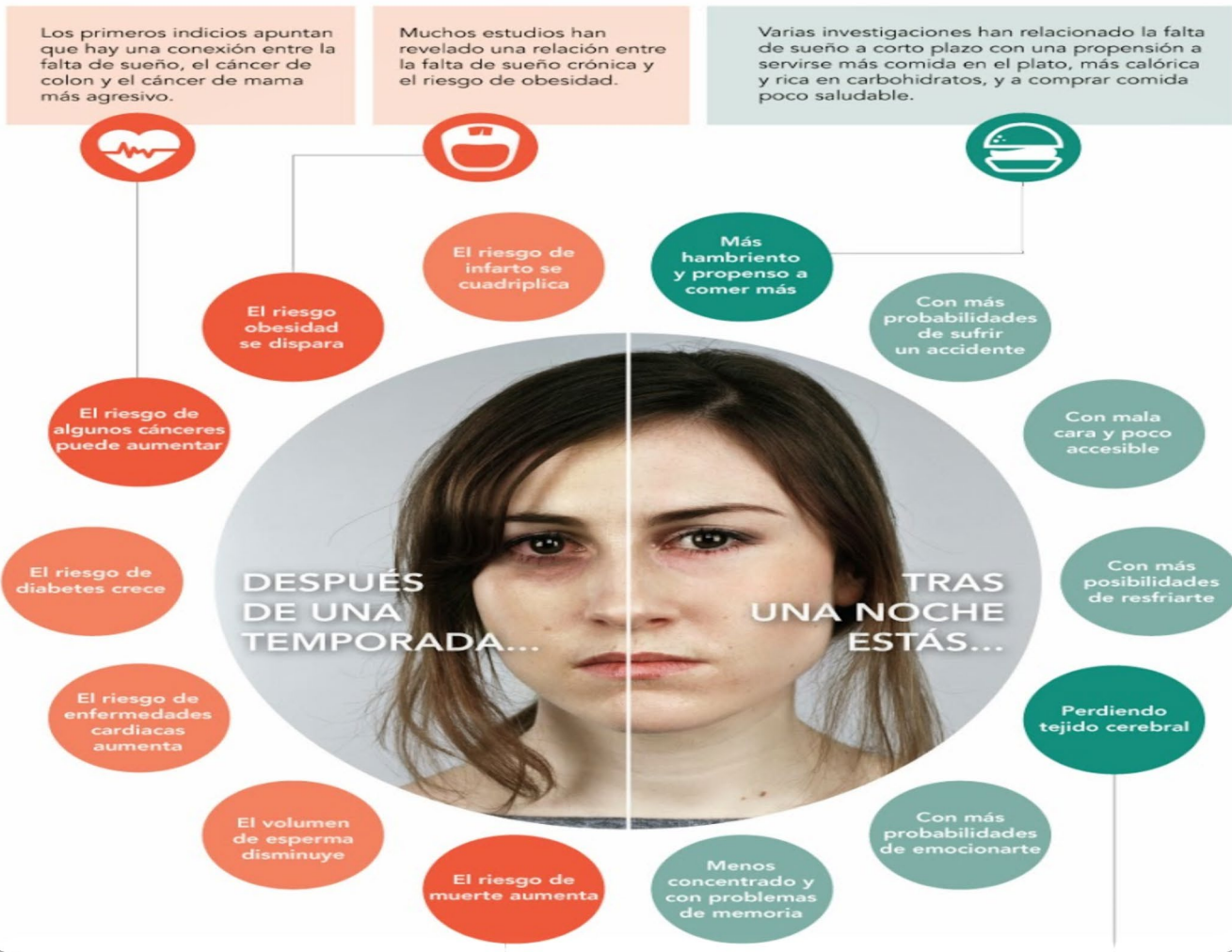
Varias investigaciones han relacionado la falta de sueño a corto plazo con una propensión a servirse más comida en el plato, más calórica y rica en carbohidratos, y a comprar comida poco saludable.



2. ¿Cuál es la pregunta principal que se responde con esta infografía?

- A. ¿Por qué el insomnio conlleva un riesgo de muerte?
- B. ¿Cuáles son los problemas de salud que conlleva la falta de sueño?
- C. ¿Qué ventajas tiene dormir exactamente seis horas diarias?
- D. ¿Qué diferencias físicas trae una temporada sin dormir frente a una noche de sueño?

Duerme poco y perderás la cabeza y la salud



3. En el contexto de la infografía, ícono del corazón está mal utilizado porque debería simbolizar la conexión entre la falta de sueño y la posibilidad de

- A. aumentar el riesgo de muerte.
- B. contraer una enfermedad terminal.
- C. sufrir enfermedades cardíacas.
- D. padecer distintos tipos de cáncer.

Duerme poco y perderás la cabeza y la salud

Los primeros indicios apuntan que hay una conexión entre la falta de sueño, el cáncer de colon y el cáncer de mama más agresivo.

Muchos estudios han revelado una relación entre la falta de sueño crónica y el riesgo de obesidad.

Varias investigaciones han relacionado la falta de sueño a corto plazo con una propensión a servirse más comida en el plato, más calórica y rica en carbohidratos, y a comprar comida poco saludable.



4. ¿Cuál de los siguientes enunciados describe una consecuencia de una noche sin dormir?

- A. Riesgo de muerte y desarrollo de enfermedades cardíacas.
- B. Propensión a la hipertensión y problemas de memoria.
- C. Pérdida de tejido cerebral y disminución de las defensas del cuerpo.
- D. Probabilidades de sufrir un accidente y obesidad.

MUERTOS DE HAMBRE

Me hacen falta muchas cosas pero no sé cuáles son. Desconecté, como un módulo desprendido de una nave, y orbito un planeta que soy yo misma, mudo, sordo, a veces ciego. Con un núcleo en llamas.

Ayer bajé a la calle. Tapabocas, carro de compras, zapatos de andar por ahí. En el umbral del edificio había un hombre desastroso, con varias bolsas en las que llevaba lo que tenía para vivir en la calle. Conozco a los mendigos del barrio. Este era uno de los nuevos. Lo saludé, le pregunté qué necesitaba. Me dijo: "Nada, estoy bien". Me quedé azorada. ¿De verdad estaba bien?, ¿cómo era posible? No insistí y me fui a hacer las compras. Cuando volví, el hombre ya no estaba.

Oxfam Internacional publicó un informe según el cual la pobreza causada por la pandemia será más mortífera que el virus: "Según las estimaciones, en 2019 había 821 millones de personas en situación de inseguridad alimentaria, de las cuales aproximadamente 149 millones sufrían hambrunas de nivel de crisis (...) El Programa Mundial de Alimentos estima que el número de personas que sufren hambrunas de nivel de crisis se incrementa hasta alcanzar los 270 millones antes de que acabe el año. Esto significa que, antes de 2021, podrían morir de hambre entre 6.000 y 12.000 personas al día a consecuencia de los impactos sociales y económicos de la pandemia".

He escuchado demasiadas veces esa frase de ceguera descomunal: "Esta pandemia demuestra que el virus no discrimina". ¿No discrimina? El nuevo mendigo no ha vuelto a aparecer. Yo sigo haciendo mis compras. Con tarjeta de crédito. Y, sumida en la patética nostalgia por todo lo que era demasiado, que a veces parecía tan poco y a veces incluso parecía molesto, supongo que olvidaré al hombre mañana, como olvidaré las cifras de los muertos de hambre.

Tomado y adaptado de: Guerrero, L. (6 de septiembre de 2020). Muertos de hambre. El País, Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2020/09/01/eps/1598963025_857480.html

5. La pregunta central a la que responde el texto es:

- A. ¿Cuántas personas sufrirán hambrunas en 2020?
- B. ¿Cómo afecta la pandemia a ricos y a pobres?
- C. ¿Por qué la pandemia afecta más ricos que a pobres?
- D. ¿Por qué el mendigo dijo que no necesitaba nada?

6. La narradora del texto es:

- A. una testigo, porque a pesar de que el texto está narrado en primera persona, es objetivo en sus observaciones y nos cuenta la historia con pocas referencias a sí misma.
- B. omnisciente, porque conoce todo lo que pasa, desde los millones de personas que están muriendo de hambre hasta los pensamientos más íntimos del mendigo.
- C. la protagonista, porque se sitúa a sí misma en el centro de la acción, habla en primera persona y cuenta los hechos desde su propio punto de vista subjetivo.
- D. observadora porque hace una descripción de los hechos en segunda persona, con un conocimiento limitado a lo que puede percibir de un personaje.

7. Considere los siguientes enunciados del texto:

Fragmento 1: Esta pandemia demuestra que el virus no discrimina.

Fragmento 2: El nuevo mendigo no ha vuelto a aparecer. Yo sigo haciendo mis compras. Con tarjeta de crédito.

¿Cuál es la relación entre los enunciados 1 y 2?

- A. 2 es una razón a favor de lo dicho en 1.
- B. 1 es una conclusión que se sigue de lo dicho en 2.
- C. 2 presenta una razón en contra de lo dicho en 1.
- D. 1 presenta una afirmación similar a lo dicho en 2.

8. ¿Cuál de los siguientes fragmentos del texto contiene una crítica de la autora sobre la desigualdad social durante la pandemia?

A. "Me hacen falta muchas cosas pero no sé cuáles son. Desconecté, como un módulo desprendido de una nave, y orbito un planeta que soy yo misma, mudo, sordo, a veces ciego. Con un núcleo en llamas".

B. "En el umbral del edificio había un hombre desastroso, con varias bolsas en las que llevaba lo que tenía para vivir en la calle. Conozco a los mendigos del barrio. Este era uno de los nuevos".

C. "Según las estimaciones, en 2019 había 821 millones de personas en situación de inseguridad alimentaria, de las cuales aproximadamente 149 millones sufrían hambrunas de nivel de crisis".

D. "He escuchado demasiadas veces esa frase de ceguera descomunal: 'Esta pandemia demuestra que el virus no discrimina'. ¿No discrimina? El nuevo mendigo no ha vuelto a aparecer. Yo sigo haciendo mis compras. Con tarjeta de crédito".

9. Teniendo en cuenta su estructura, tono y estilo, ¿en qué tipo de publicación podría aparecer el texto?

A. En un libro de historia sobre los impactos sociales y económicos de la pandemia.

B. En la sección de opinión de un periódico o revista.

C. En una pieza publicitaria que promociona una nueva tarjeta de crédito.

D. En la sección de noticias de un medio de comunicación.

COMER CARNE ES UN ALARDE BESTIAL DE PODER

En las últimas décadas el consumo de carne aumentó el doble que la población, el consumo de huevos tres veces más. Hacia 1950 el mundo comía unas 50 millones de toneladas de carne por año; ahora, casi seis veces más - y se prevé que vuelva a duplicarse en 2030.

La ganadería ya usa el 80 por ciento de la superficie agrícola del mundo, el 40 por ciento de la producción mundial de cereales, el 10 por ciento del agua del planeta. La carne es fuerte.

La carne es la metáfora perfecta de la desigualdad.

Pero el momento de la carne puede estar terminando. Lester Brown, pionero ecólogo, dice que cuando le preguntan cuánta gente puede alimentar nuestro planeta, él pregunta a su vez con qué dieta. "Si todos comiéramos como los estadounidenses, que se tragan entre 800 y 1.000 kilos de granos al año por persona, sobre todo a través de las carnes que esos granos produjeron, la cosecha mundial de cereales podría alimentar a 2.500 millones de personas. Si todos comiéramos como los italianos, que consumen dos veces menos carne, unos 400 kilos de cereales por año, se podría alimentar a 5.000 millones de personas. Si todos comiéramos el régimen vegetariano de los indios podríamos alimentar a 10.000 millones de personas".

La carne es estandarte y es proclama: el mundo solo se puede usar así si lo usamos unos pocos. El mundo no funciona si todos quieren usarlo por igual. La exclusión es una condición necesaria - y nunca suficiente.

Pero en la India la mayoría de vegetarianos se cree que lo elige. Los indios consumen cinco kilos de carne por año y por persona: cinco kilos, diez veces menos que los chinos. Y se creen que lo eligen: son los milagros de las ideologías.

Tomado y adaptado de: Caparrós, M. (2005). *El hambre*. Editorial Anagrama.

10. ¿Qué evidencias presenta el autor para mostrar que "La carne es estandarte y es proclama"?

- A. Cifras sobre el aumento exponencial del consumo de carne en Estados Unidos.
- B. Indicadores sobre las creencias relacionadas con el consumo de carne en países como India.
- C. Datos sobre el impacto que tienen las distintas dietas nacionales en relación con la alimentación mundial.
- D. Información sobre la historia del consumo de carne en la China.

11. ¿Cuál de las siguientes opciones presenta un juicio de valor del autor del texto?

- A. Si todos comiéramos el régimen vegetariano de los indios podríamos alimentar a 10.000 millones de personas.
- B. Los indios consumen cinco kilos de carne por año y por persona: cinco kilos, diez veces menos que los chinos.
- C. El consumo de carne es un acto que trae consigo una exhibición bestial de poder.
- D. La ganadería ya usa alrededor del 80 por ciento de la superficie agrícola del mundo.

12. ¿En cuál de los siguientes países se consumen anualmente entre 800 y 1.000 kilos de cereales por persona?

- A. Italia.
- B. Estados Unidos.
- C. India.
- D. China.

13. ¿Cuál de las siguientes oraciones presenta la tesis central del texto?

- A. "Pero el momento de la carne puede estar terminando"
- B. "Y se creen que lo eligen: son los milagros de las ideologías".
- C. "El mundo solo se puede usar así si lo usamos unos pocos".
- D. "La carne es la metáfora perfecta de la desigualdad".

14. ¿Qué significa la frase "en la India la mayoría de vegetarianos se cree que lo eligen"?

- A. La mayoría de la población en la India es vegetariana porque está convencida de su elección.
- B. La mayoría de vegetarianos en la India cree que no comer carne es su decisión.
- C. La mayoría de vegetarianos en la India es engañada para que decida no comer carne.
- D. La mayoría de vegetarianos en la India es engañada para que decida no comer carne.

NEUROMITOS

MITO

REALIDAD



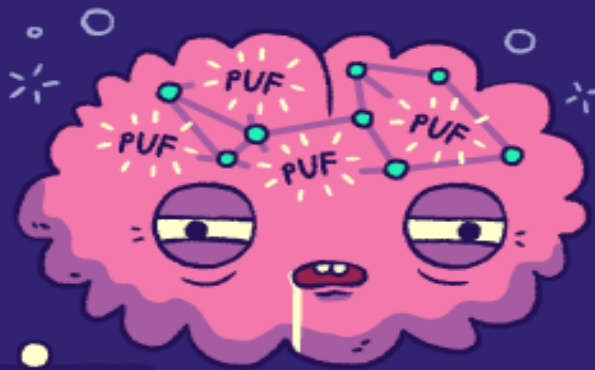
SOLO USAMOS
EL **10%** DE
NUESTRA
CAPACIDAD
CEREBRAL.

ASH

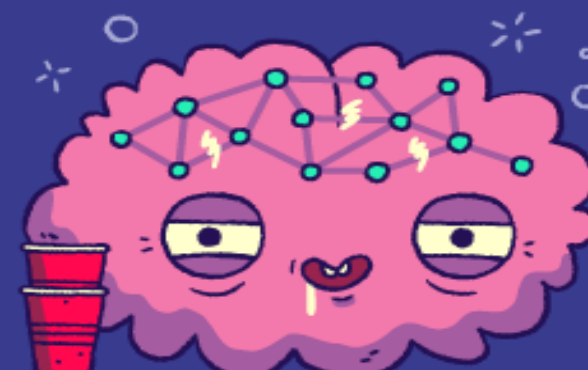
TU CEREBRO USA
EL **100%** DE SU
CAPACIDAD Y
APROVECHA TODAS
SUS PARTES



EL
ALCOHOL
MATA
NEURONAS.



EL ALCOHOL
ENTORPECE LA
COMUNICACIÓN
ENTRE TUS
NEURONAS, PERO
DIFÍCILMENTE
LLEGARÁ A
MATARLAS.



EL CEREBRO DEL HOMBRE ES MÁS RACIONAL



EL CEREBRO DE LA MUJER ES MÁS EMOCIONAL



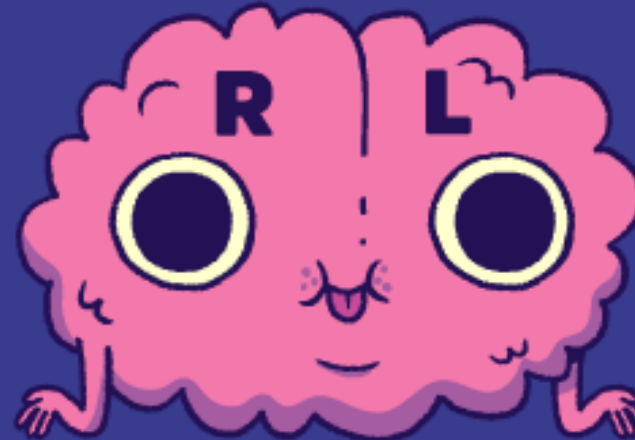
← ESAS SON CONSTRUCCIONES CULTURALES. AUNQUE HAY PEQUEÑAS DIFERENCIAS ANATÓMICAS, EL CEREBRO DE HOMBRES Y MUJERES FUNCIONA IGUAL.



EL LADO DERECHO SE ENCARGA DE LA CREATIVIDAD



EL LADO IZQUIERDO SE ENCARGA DE LA LÓGICA



AMBOS HEMISFERIOS REALIZAN FUNCIONES LÓGICAS Y CREATIVAS.

FUENTE: "10 Brain Myths Busted" - POPULAR SCIENCE

 PICTOLINE.COM

15. Considere la oración "el alcohol entorpece la comunicación entre las neuronas, pero difícilmente llegará a matarlas".

¿Cuál es la función del conector "pero" en esta oración?

- A. Indicar que las dos ideas de la oración son semejantes.
- B. Establecer una relación de oposición entre los dos elementos.
- C. Señalar que la primera idea es un complemento de la segunda.
- D. Comparar las dos ideas como elementos diferentes.

16. Considere las siguientes afirmaciones sobre el cerebro, tomadas del cuarto recuadro de la infografía:

El lado derecho se encarga de la creatividad, El lado izquierdo se encarga de la lógica
Ambos hemisferios realizan funciones lógicas y creativas.

Seleccione la relación que hay entre 1 y 2:

- A. 2 es opuesta a 1.
- B. 2 es semejante a 1.
- C. 2 es un ejemplo de 1.
- D. 2 es una evidencia de 1.

17. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones del texto expresa un prejuicio?

- A. "El alcohol entorpece la comunicación".
- B. "El lado izquierdo se encarga de la lógica".
- C. "El cerebro de la mujer es más emocional",
- D. "Tu cerebro usa el 100 % de su capacidad",

18. En la infografía presentada, ¿qué tipo de relación existe entre el texto y la imagen?

- A. Hay una relación de oposición, pues el texto se pone a la imagen para generar extrañeza en el lector.
- B. Hay una relación de justificación, pues la imagen da evidencias que prueban determinada conclusión.
- C. Hay una relación de complementariedad, pues las imágenes representan lo que el texto está diciendo.
- D. Hay una relación de jerarquía, ya que el mensaje del texto depende de lo que muestran las imágenes.

19. Considere la siguiente afirmación del tercer recuadro de la infografía:

"Aunque hay pequeñas diferencias anatómicas, el cerebro de hombres y mujeres funciona igual".
¿Qué se concluye de esta afirmación?

- A. Que hombres y mujeres tienen habilidades cognitivas algo diferentes.
- B. Que hombres y mujeres tienen igual capacidad en cualquier área.
- C. Que hombres y mujeres tienen un manejo diferente de las emociones.
- D. Que tanto hombres como mujeres tienen el cerebro del mismo tamaño.

20. ¿Cuál es el tema general de la infografía?

- A. Algunas ideas erróneas sobre el cerebro.
- B. El cerebro humano y sus características.
- C. Los malos hábitos que afectan al cerebro.
- D. Diferencias entre hemisferios cerebrales.