

# La Ortografía

( II PARTE )



## I. Escucha y sigue la lectura con atención:



Casi siempre pensamos que alimentarnos bien , depende de cuánto dinero tenemos . Esto no es así , porque puedo tener dinero y no necesariamente alimentarme bien .

Existe mucha desinformación y mala información , por ejemplo : Muchos no sabemos que el pescado tiene más proteínas que la carne de res y es , por lo tanto , mejor alimento . Además , siempre es más barato .

Creemos que es más nutritivo un jugo de frutas enlatado , porque nos “dicen” que tiene más vitaminas que el jugo natural .

No consumimos , a pesar de su alto valor nutritivo , alimentos típicos de nuestro país , como quinua , kañiwa , tarwi , cuyes y otros .

Es necesario saber qué , cuándo y cómo comer para asegurarnos una buena alimentación .

Desconocemos que las lentejas y en general las menestras , son un buen reemplazante de las carnes y que además , no tienen tanta grasa .

En lugar de buscar mejor sabor para nuestras comidas , con hierbas aromáticas naturales , consumimos saborizantes .

Preferimos comer productos procesados a productos naturales. Nos parece mejor un paquete de galletas que una fruta , un caramelo que cancha serrana , una gaseosa que un agua o mate de alguna hierba natural o cereal .



## II . Marca las afirmaciones correctas.

- La lectura nos habla de lo importante que es saber cocinar .
- La lectura nos habla de lo importante que es saber alimentarnos .

## RECUERDA

Se usa coma ( , )

1. En la enumeración , para separar palabras .

“ ...alimentos como la quinua , kañiwa , tarwi , cuyes y otros .

2. Después de la palabra usada para llamar a alguien .

“ Lucha , prende la radio .”

3. Antes y después de palabras , frases u oraciones explicativas ( que pueden quitarse sin cambiar el sentido de la oración )

“ No consumimos, a pesar de su alto valor nutritivo, alimentos típicos de nuestro país. “



### III . Lee y coloca la coma donde corresponde :

Los problemas de alimentación también se derivan muchas veces de los hábitos y costumbres de los padres ellos van dando ejemplo de sus gustos y preferencias a sus hijos .

Si a los padres les gusta los embutidos las frituras los picantes las gaseosas los saborizantes es seguro que la familia copiará esos hábitos .



### Lee con nosotros



Un niño mal alimentado no gana peso , adelgaza poco a poco , sus piernas y brazos se ponen blancos y débiles . Luego , muestra claramente las siguientes señales de la desnutrición : no sonríe , llora con facilidad , no quiere comer y está todo el tiempo enfermo .

Los casos extremos de desnutrición son más fáciles de reconocer , debido a los cambios marcados que hay en el cuerpo y en el comportamiento del niño . Hay dos tipos de desnutrición grave : la desnutrición seca y la desnutrición calórica .



#### IV. Marca las afirmaciones correctas.

- a) Si el niño está mal alimentado adelgaza poco a poco .
- b) Si el niño está bien alimentado , sus piernas y brazos se ponen blancos .
- c) La desnutrición seca y la desnutrición calórica son tipos de desnutrición grave .



Si la frase , oración o idea , expresa dolor , sorpresa , alegría u otro estado de ánimo , se le coloca **los signos de admiración** .

- ☆ ¡ Estoy estudiando !    ☆ ¡ Ay mi estómago !    ☆ ¡ Salió el sol !

Los signos de admiración son dos y deben colocarse , uno al principio y otro al final . ( ¡ ! )

#### Lee con nosotros y coloca los signos de admiración donde corresponde :

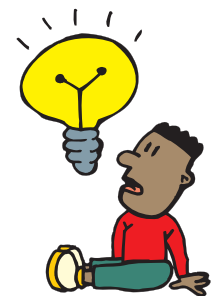
La vecina Margarita va a casa de Elvira , toca la puerta , Elvira abre y

Margarita le dice : Feliz cumpleaños vecinita

Elvira responde : Gracias vecina , muchas gracias

Margarita contesta : más tarde vuelvo

Elvira responde : ya vecina , te espero .



Si la frase , oración o idea tienen una entonación de pregunta , se usan los **signos de interrogación** que son dos ( 2 ) , deben colocarse , uno al principio y otro al final ( ¿ ? )



Por ejemplo :

★ ¿ Cuándo comienza nuestra alimentación ?

Nuestra alimentación comienza , desde que estamos en el vientre materno .



**Hazlo TÚ mismo**

**Lee el siguiente texto . Luego , coloca la coma , los signos de interrogación y admiración , en el lugar que corresponde .**

De madrugada fue Jesús hacia ellos caminando sobre el mar . Al verlo caminar sobre el mar se asustaron y gritaron : Es un fantasma Y llenos de miedo comenzaron a gritar . Jesús les dijo al instante : “ Ánimo , no teman , soy yo .” Pedro contestó : “ Señor si eres tú manda que yo vaya a ti caminando sobre las aguas . ”

Jesús le dijo : “ Ven.” Pedro bajó de la barca y caminaba sobre las aguas para llegar a Jesús . Pero al fijarse en la violencia del viento tuvo miedo y comenzó a hundirse .

Entonces gritó : Sálvame Señor Al instante Jesús extendió la mano diciendo : “ Hombre de poca fe por qué vacilaste . “