

**PRUEBA PILOTO ENLACE**  
**“HABILIDAD-COMUNICACIÓN”**  
**VERSIÓN 2013**

**DIRECCIÓN GENERAL DEL BACHILLERATO**  
**Dirección de Coordinación Académica**  
**FEBRERO 2014**

## EXAMEN PILOTO ENLACE 2013 MEDIA SUPERIOR

1. Lee con atención las instrucciones antes de que empieces a resolver las preguntas.
2. El examen consta de 50 preguntas.
3. Cada pregunta tiene cuatro posibles respuestas identificadas con las letras A, B, C, D pero sólo una de ellas es correcta.
4. Para contestar, debes leer con atención la pregunta y elegir la respuesta que consideres correcta en tu hoja de respuesta.

### COMUNICACIÓN

Con base en el siguiente texto, conteste los reactivos 1 a 5.

México, D.F., a 6 de abril de 2013.  
Dr. Germán Garza  
Rector General  
Universidad Miguel de Cervantes

[1]

Reciba un cordial saludo. La presente es para solicitar que la institución que usted dirige colabore con nosotros al proporcionar un espacio sede para llevar a cabo nuestro concurso anual Innovaciones Robóticas XV, que se llevará a cabo los días 4 y 5 de junio.

[2]

La necesidad de un cambio de sede obedece a que nuestra convocatoria excedió al número de participantes que teníamos contemplado inicialmente. En esta decimoquinta edición del concurso se darán cita cincuenta universidades de todo el país, que presentarán propuestas diseñadas y construidas por sus estudiantes.

[3]

El jurado estará integrado por el Dr. Gastón Valdés, de la Universidad de Barcelona; la Ing. Rosa Choqueti, de la Universidad de Buenos Aires, y la presidente del jurado será nuestra directora, la Ing. Azucena Rosales. Contaremos con la presencia de especialistas internacionales en robótica, lo que dará a nuestro evento una mayor trascendencia en la comunidad universitaria internacional.

[4]

Nuestra solicitud consiste en lo siguiente:

- El espacio para nuestro evento tendrá que estar disponible desde el 1º de junio.

Debido a que los equipos participantes deberán pasar una fase de prerregistro.

- El espacio deberá ser un salón o auditorio con no menos de 250 m<sup>2</sup> de superficie.

Con el fin de dar un espacio adecuado a cada equipo participante.

- El salón o auditorio deberá contar con terminales de red.

Para que los participantes conecten los equipos necesarios para la competencia.

[5]

En caso de que su institución esté interesada en colaborar con nosotros en Innovaciones Robóticas XV, solicitamos se comuniquen al 55 33 44 66 y afine detalles con nuestro comité organizador.

Atentamente

Ing. Cristina Botero  
Gerente General de Tecnología Actual

c.c.p. Mtro. Joaquín Medrano, Director de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Miguel de Cervantes

1. ¿Cuál es el tema central de la carta?

- A. Dar a conocer las innovaciones robóticas
- B. Celebrar los quince años del concurso Innovaciones Robóticas
- C. Solicitar una sede para el concurso
- D. Informar sobre la trascendencia del evento a nivel internacional

2. ¿Qué frase de despedida corresponde al contenido de la carta?

- A. Sin más por el momento, le encargamos por escrito su respuesta
- B. Me despido reiterando mi gratitud y agradecimiento por su interés en apoyarnos
- C. En espera de su favorable y pronta respuesta, le agradecemos su atención
- D. Agradecemos su opinión y la información que pudiera proporcionarnos

3. Identifique los aspectos principales expuestos en la carta.

- 1. Informar sobre el concurso
- 2. Presentar a los miembros del jurado
- 3. Solicitar un espacio para el certamen
- 4. Detallar las características de la sede

- A. 1 y 2
- B. 1 y 4
- C. 2 y 3
- D. 3 y 4

4. ¿Cuál de los siguientes nombres corresponde al remitente?

- A. Ing. Cristina Botero
- B. Dr. Germán Garza
- C. Mtro. Joaquín Medrano
- D. Ing. Azucena Rosales

5. ¿Quién es la persona que puede solucionar el problema de espacio para la realización del evento?

- A. Dr. Gastón Valdés
- B. Ing. Azucena Rosales
- C. Dr. Germán Garza
- D. Ing. Rosa Choqueti

Con base en el siguiente texto, conteste los reactivos que se presentan a continuación.

Decide tu futuro

(Adaptación)

Ángel Illescas (2004). Flex, Madrid, pp. 45-46.

[1]

Como preparador físico, mi carrera profesional me lleva a interactuar con jóvenes en edad de bachillerato, gracias a lo cual constato que una de las bondades colaterales del deporte es la camaradería que se establece no solo entre compañeros, sino también entre entrenador y alumnos. La mayoría de mis alumnas y alumnos oscilan entre los catorce y dieciocho años, y no son pocas las ocasiones en que mi relación con los jóvenes se hace más cercana; me ven como un mentor y un amigo, y me hacen consultas que van desde situaciones personales, como problemas con su novia o novio, hasta situaciones más trascendentes como decidir qué carrera estudiar.

[2]

La adolescencia es una edad difícil donde el común denominador son la confusión y los grandes cambios; además, cuando los jóvenes recién concluyen su adolescencia, se enfrentan a una de las decisiones más importantes de su vida: ¿cuál será su carrera profesional?

[3]

No es un consejo fácil, pero si pudiera generalizar conminaría a los jóvenes a preguntarse a sí mismos ¿qué profesión les gusta más?, ¿cuál licenciatura llama más su atención? y ¿para qué carrera tienen una predisposición o una afinidad? Después de responderse a sí mismos con toda honestidad estas preguntas, viene la parte más difícil: cotejar sus respuestas con el mercado laboral.

[4]

Un joven no puede tomar una decisión acertada sin antes “echar un vistazo” a las aplicaciones reales de la carrera profesional de su preferencia en el mercado laboral actual. Hay quienes piensan que lo “más” importante es que la carrera profesional que elijamos “nos apasione”, y eso es una gran mentira. Cuando llegue el momento en que los jóvenes se integren al mercado laboral, su carrera les debe garantizar no solo un crecimiento profesional, sino también un crecimiento personal. Su desarrollo como persona no termina con su integración al mercado laboral, sino que es solo el principio. Su crecimiento personal traerá consigo responsabilidades que exigirán una estabilidad y un crecimiento financiero.

[5]

Donato Valderrama, psicólogo y orientador vocacional de la Universidad de Buenos Aires, comenta en su estudio “Profesión inteligente” que durante los primeros semestres de las carreras profesionales un 17% de los alumnos se cambia de licenciatura. ¿A qué se debe este fenómeno? Según Valderrama a que existe un cambio de opinión, pues los jóvenes se dan cuenta de que no eligieron la carrera más adecuada para ellos.

[6]

Desde luego es una decisión equivocada que tiene una solución clara: cambiarse de carrera. Pero sin duda, siempre es preferible tomar la mejor decisión desde el principio.

[7]

Roberto Calcceti, también psicólogo y colaborador de Valderrama en el estudio “Profesión inteligente”, presenta testimonios de los jóvenes que se cambiaron de licenciatura: algunos comentan que se equivocaron de carrera porque se inscribieron sin conocerla lo suficiente e ignoraban sus aplicaciones reales en el mercado laboral; o peor aún, ingresaron a una carrera porque era en la que se inscribieron la mayoría de sus amigos.

[8]

Todos en esta vida alguna vez nos equivocamos, lo único bueno de los errores es que nos permiten aprender y corregir el rumbo. Sin embargo, no hay mejor error que el que no se comete, por eso una vez más conmino a los jóvenes a tomar con seriedad la que sin duda será una de las decisiones más importantes de su vida. Investiguen su futura profesión y sean honestos consigo mismos, conozcan el entorno y el mercado laboral actual. Tu futuro está en tus manos.

6. De acuerdo con el texto, ¿principalmente qué deben tomar en cuenta los jóvenes para elegir una carrera?

- A. La afinidad y pasión que sientan por ella
- B. Que les llame la atención y la elección de sus amigos
- C. El conocimiento del mercado laboral y la profesión
- D. El crecimiento financiero y el nivel de demanda

7. ¿Cuáles son las principales razones por las que los estudiantes desertan de la carrera elegida?

- 1. En la adolescencia presentan confusión y grandes cambios
- 2. No eligen la más adecuada para ellos
- 3. Se inscriben sin conocerla
- 4. Es fácil cambiarse de carrera

- A. 1 y 3
- B. 1 y 4
- C. 2 y 3
- D. 2 y 4

8. Es la idea central del tercer párrafo.

- A. El conocimiento de la profesión que más se orienta al gusto personal
- B. La sensibilidad para conocer la licenciatura que llama más la atención
- C. Estar consciente de la carrera para la cual se tiene predisposición
- D. Analizar las preferencias y habilidades personales

9. Identifique, a partir del texto anterior, la relación entre los siguientes enunciados:

- Algunos comentan que se equivocaron de carrera porque se inscribieron sin conocerla lo suficiente, ni conocer sus aplicaciones reales en el mercado laboral...
- ...durante los primeros semestres de las carreras profesionales 17% de los alumnos se cambian de licenciatura

- A) Causa- efecto
- B) Concepto-ejemplo
- C) Problema-solución
- D) Comparación-contraste

10. Identifique la frase que sintetiza el contenido del texto.

- A) Las difíciles elecciones de la adolescencia y juventud
- B) El equilibrio entre el gusto personal y la realidad laboral
- C) La camaradería entre mentores y alumnos
- D) La deserción escolar y la frustración profesional

11. ¿Qué elemento se relaciona con lo que debe considerar un joven antes de decidir qué carrera estudiar?
- A) Asegurar que optarán por la carrera adecuada para ellos
  - B) Evitar elegir una carrera solo porque la eligen sus mejores amigos
  - C) Verificar las aplicaciones reales de la carrera en el mercado laboral
  - D) Tomar con seriedad una de las decisiones más importantes de su vida
12. ¿Qué elementos propician una decisión equivocada en el momento de elegir qué profesión estudiar?
- A) Estabilidad financiera, desintegración del mercado laboral y crecimiento personal
  - B) Cambio de opinión, camaradería entre compañeros y confianza en un mentor
  - C) Crecimiento financiero, desconocimiento del entorno y honestidad personal
  - D) Desorientación vocacional, identificación con los amigos y desconocimiento del mercado laboral
13. Señale dos explicaciones que apoyan el argumento: “su carrera les debe garantizar no solo un crecimiento profesional, sino un crecimiento personal” en el párrafo 4.
- 1. Un joven debe analizar el mercado laboral antes de elegir una carrera
  - 2. Es poco confiable elegir una carrera con base en una decisión que apasione al joven
  - 3. El joven debe investigar su futura profesión y ser honesto consigo mismo
  - 4. El cambio de carrera resuelve una decisión equivocada
- A) 1 y 3
  - B) 1 y 4
  - C) 2 y 3
  - D) 2 y 4
14. ¿Cuál de los siguientes argumentos se contrapone a la postura del autor?
- A) Lo principal es elegir la carrera de acuerdo con la pasión que se sienta por ella
  - B) Ellos deben preguntarse con qué carreras son afines, y cotejarlas con el entorno laboral
  - C) Para elegir una carrera es preferible decidir adecuadamente desde el principio
  - D) Lo más importante es seleccionar la carrera por sus aplicaciones en el mercado laboral
15. En los párrafos 4, 5 y 7 aparecen, respectivamente, los siguientes recursos discursivos...
- A) argumento, dato y cita
  - B) cita, hecho y argumento
  - C) hecho, ejemplo y dato
  - D) dato, cita y ejemplo
16. ¿Cuál es la postura global del autor?
- A) Los adolescentes siempre deben elegir la carrera que más les apasione
  - B) En la adolescencia, los jóvenes tienen grandes inquietudes personales
  - C) Los jóvenes deben tomar en cuenta diversos factores para elegir acertadamente una carrera
  - D) Para elegir correctamente una carrera profesional los jóvenes deben seguir las tendencias sociales

17. ¿Qué enunciado representa un hecho del párrafo 5?

- A) Los jóvenes cambian de opinión
- B) Los adolescentes no saben lo que quieren
- C) Al inicio de la carrera, los jóvenes se dan cuenta de que no eligieron la licenciatura adecuada
- D) En los primeros semestres de las carreras profesionales 17% de los alumnos se cambian de licenciatura

18. Relacione la parte del texto con los párrafos que le correspondan.

Parte del texto

- 1. Presentación
- 2. Argumentos
- 3. Conclusión

Párrafo

- a) 1, 2
- b) 3, 6
- c) 8
- d) 5, 7

- A) 1a, 2c, 3b
- B) 1a, 2d, 3c
- C) 1b, 2a, 3d
- D) 1b, 2c, 3d

19. ¿Qué se concluye a partir del siguiente enunciado del texto?

Inscribirse en una carrera sin conocerla.

- A) La falta de interés por seguir estudiando
- B) Constituye una decisión tomada por el padre
- C) Se elige la profesión menos adecuada
- D) Es poco frecuente que esto suceda en los jóvenes

20. ¿Cuál de las siguientes citas apoya la idea del autor sobre cómo deben decidir los jóvenes qué carrera elegir?

- A) No es posible elegir qué carrera estudiar limitándose al interés personal
- B) Es mejor acertar desde el principio que tener que abandonar una carrera por otra
- C) Un alto porcentaje de alumnos cambia de carrera durante los primeros meses
- D) Ignorar el campo real de una carrera es uno de los errores más comunes al elegirla

Con base en el siguiente texto, conteste los reactivos que se presentan a continuación.

Es que somos muy pobres

(Adaptación)

Juan Rulfo (2008). El llano en llamas, México:RM.

[1]

Aquí todo va de mal en peor desde que comenzó la Guerra Cristera. El sábado pasado comenzó a llover como nunca. A mi papá eso le dio coraje, porque toda la cosecha de cebada estaba asoleándose en el solar; el aguacero llegó de repente, en grandes olas de agua, sin darnos tiempo ni siquiera a esconder aunque fuera un manojito.

[2]

Y apenas ayer, cuando mi hermana Tacha acababa de cumplir doce años, supimos que la vaca rechoncha y pispireta que mi papá le regaló para el día de su santo se la había llevado el río.

[3]

Yo estaba muy dormido y, sin embargo, el estruendo que traía el río al arrastrarse me hizo despertar enseguida y pegar el brinco de la cama con mi cobija en la mano. Pero después me volví a dormir.

[4]

Mi hermana y yo fuimos por la tarde a mirar aquel amontonadero de agua. Nos subimos por la barranca, porque queríamos oír bien lo que decía la gente, pues abajo, junto al río, hay un gran ruidazal y no se oye nada. Por eso nos subimos por la barranca, donde también hay gente mirando el río y contando los perjuicios que ha hecho.

[5]

Allí fue donde supimos que el río se había llevado a la Serpentina, la vaca coqueta de expresivos ojos y grandes manchas negras de mi hermana Tacha.

[6]

No acabo de saber por qué se le ocurriría a la Serpentina pasar el río este, cuando sabía que no era el mismo río que ella conocía de a diario. La Serpentina nunca fue tan atarantada. Lo más seguro es que ha de haber venido dormida para dejarse matar así nomás por nomás.

[7]

A mí muchas veces me tocó despertarla cuando le abría la puerta del corral porque si no, de su cuenta, allí se hubiera estado el día entero con los ojos cerrados, bien quieta y suspirando, como se oye suspirar a las vacas cuando duermen.

[8]

Y aquí ha de haber sucedido eso de que se durmió. Tal vez se le ocurrió despertar al sentir que el agua pesada le golpeaba las costillas. Tal vez entonces se asustó y trató de regresar; tal vez bramó pidiendo que le ayudaran, rompiendo con su habitual parsimonia.

[9]

Yo le pregunté a un señor que vio cuando la arrastraba el río si no había visto también al becerrito que andaba con ella. Pero el hombre dijo que no sabía si lo había visto. Solo dijo que la vaca manchada pasó patas arriba muy cerquita de donde él estaba y que allí dio una voltereta y luego no volvió a ver ni los cuernos ni las patas ni ninguna señal de la vaca.

[10]

La apuración que tienen en mi casa es lo que pueda suceder el día de mañana, ahora que mi hermana Tacha se quedó sin nada. Porque mi papá con muchos trabajos había conseguido a la Serpentina, desde que era una vaquilla, para dársela a mi hermana, con el fin de que ella tuviera un capitalito y no se fuera a echar a perder como lo hicieron mis otras dos hermanas, las más grandes.

[11]

Según mi papá, ellas se habían echado a perder porque éramos muy pobres en mi casa y ellas eran muy retobadas. Desde chiquillas ya eran rezongonas. Y tan luego que crecieron les dio por andar con gente de lo peor, que les enseñaron cosas malas. Ellas aprendieron pronto.

[12]

Entonces mi papá las corrió a las dos. Primero les aguantó todo lo que pudo; pero más tarde ya no pudo aguantarlas más y les dio carrera para la calle.

[13]

Por eso le entra la mortificación a mi papá, ahora por la Tacha, que no quiere vaya a resultar como sus otras dos hermanas al sentir que se quedó muy pobre viendo la falta de su vaca, viendo que ya no va a tener con qué entretenerse mientras le da por crecer y pueda casarse con un hombre bueno, que la pueda querer para siempre. Y eso ahora va a estar difícil. Con la vaca era distinto, pues no hubiera faltado quien se hiciera el ánimo de casarse con ella, solo por llevarse también aquella vaca tan bonita.

[14]

La única esperanza que nos queda es que el becerro esté todavía vivo. Ojalá no se le haya ocurrido pasar el río detrás de su madre.

[15]

Mi mamá no sabe por qué Dios la ha castigado tanto al darle unas hijas de ese modo, quién sabe de dónde les vendría a ese par de hijas suyas aquel mal ejemplo. Pero mi papá alega que aquello ya no tiene remedio. La peligrosa es la que queda aquí, la Tacha, que va como palo de ocote crece y crece.

[16]

Y Tacha llora al sentir que su vaca no volverá porque se la ha matado el río. Está aquí a mi lado, con su vestido color de rosa, mirando el río desde la barranca y sin dejar de llorar. Yo la abrazo tratando de consolarla, pero ella no entiende.

[17]

Llora con más ganas. De su boca sale un ruido semejante al que se arrastra por las orillas del río, que la hace temblar y sacudirse todita, y, mientras, la creciente sigue subiendo. El sabor a podrido que viene de allá salpica la cara mojada de Tacha para empezar a trabajar por su perdición.

21. Con la frase del doceavo párrafo “les dio carrera para la calle”, el autor quiso decir que:

- A) las presionó a salir a la calle a correr
- B) las apoyó a que continuaran con el tipo de acciones que realizaban
- C) él las obligó a no regresar más a su casa
- D) él se rindió y abandonó la casa porque ya no podía más

22. El ambiente en el que se desarrolla la historia es en:

- A) una ciudad pequeña, en diciembre, al principio de la Guerra Cristera
- B) el campo, en época de lluvias, durante la Guerra Cristera
- C) el campo, en diciembre, antes de la Guerra Cristera
- D) una ciudad pequeña, en época de lluvias, al final de la Guerra Cristera

23. El papá de Tacha le regaló una vaca porque:

1. la vaca era muy bonita, rechoncha y de ojos muy expresivos
2. quería ofrecerle un capital para su futuro
3. ganaría dinero cuando la vaca pariera un becerrito
4. no quería que se echara a perder como sus hermanas

- A) 1 y 2
- B) 1 y 3
- C) 2 y 4
- D) 3 y 4

24. El personaje al que corresponden características físicas de bonita, rechoncha, de expresivos ojos y coqueta es a la:

- A) Tacha
- B) Serpentina
- C) mamá
- D) hermana

25. Identifique el enunciado que representa el contenido del siguiente fragmento:

[...] y, mientras, la creciente sigue subiendo. El sabor a podrido que viene de allá salpica la cara mojada de Tacha para empezar a trabajar por su perdición.

- A) Es posible que el agua podrida salpique la cara de Tacha, quien va a la perdición
- B) El río crece y crece, si Tacha no tiene cuidado puede caer en él y se perderá
- C) Los motivos van aumento, todo indica que la perdición de Tacha es inevitable
- D) Es inevitable que Tacha se caiga al río, porque la creciente sigue subiendo

26. ¿Cuál es la acción principal de Serpentina en los párrafos 6 al 8?

- A) Abrir los ojos cuando el río la sorprendió
- B) Mugir para suplicar ayuda de quien fuera
- C) Acercarse sin razón alguna a su muerte
- D) Dormir fácil y profundamente

27. ¿Cuál es la consecuencia de que Tacha haya perdido a su vaca?

- A) No obtener más leche de ella
- B) Es más difícil conseguir un marido para Tacha
- C) No tendrá qué heredar a su hermano
- D) No pueden venderla para tener dinero para comer

28. Del siguiente listado, ¿qué acciones fueron realizadas por Tacha?

1. Anduvo en compañía de gente mala
2. Fue a observar el agua amontonada
3. Mira el río desde una barranca
4. Pegó un brinco de la cama
5. Tiembla y se sacude

- A) 1, 2, 4
- B) 1, 4, 5
- C) 2, 3, 4
- D) 2, 3, 5

29. La secuencia de las acciones del cuento se presenta de manera lineal aumentando la intensidad de la trama porque el autor quería...

- A) reflejar las preocupaciones de los padres por los hijos
- B) describir cómo es la vida en el campo
- C) hablar sobre la desintegración familiar
- D) mostrar los infortunios de una familia campesina pobre

30. ¿Cuál es el sentido que le da el autor al siguiente enunciado que se refiere a Tacha?

De su boca sale un ruido semejante al que se arrastra por las orillas del río.

- A) Grita asustada al ver el río desbordado
- B) Ve como es arrancada la orilla del río por la corriente
- C) Imita el sonido del río para entretenerse
- D) Solloza produciendo un sonido parecido al del río

31. ¿En qué recursos se apoya el autor para plantear cómo es la vida de los personajes?

- A) Describe una serie de situaciones inverosímiles que terminan abruptamente
- B) Narra diversos acontecimientos entre los personajes solidarios en un pueblo
- C) Relata distintas situaciones cotidianas sobre la difícil vida de una familia
- D) Cuenta los sucesos increíbles vividos por una vaca y su becerro

32. Identifique el nudo del relato.

A) [...] le entra la mortificación a mi papá, ahora por la Tacha, que no quiere vaya a resultar como sus otras dos hermanas al sentir que se quedó muy pobre viendo la falta de su vaca [...]

B) Y apenas ayer, cuando mi hermana Tacha acababa de cumplir doce años, supimos que la vaca rechoncha y pispireta que mi papá le regaló para el día de su santo se la había llevado el río

C) El estruendo que traía el río al arrastrarse me hizo despertar enseguida y pegar el brinco de la cama con mi cobija en la mano. Pero después me volví a dormir

D) La única esperanza que nos queda es que el becerro esté todavía vivo. Ojalá no se le haya ocurrido pasar el río detrás de su madre

33. ¿Cuáles son los elementos del relato que se retoman en la siguiente reseña?

La historia se desarrolla durante la Guerra Cristera, en un pueblo que se ve afectado por el desbordamiento del río, el cual arrastra lo que encuentra a su paso y con ello la esperanza de un futuro diferente para una familia. El ambiente familiar se percibe de pobreza extrema, situación que conduce a las hermanas mayores al mal camino y se vislumbra el mismo destino como inevitable para la hija menor. El hermano es quien narra los acontecimientos utilizando analogías y suavizando el tema.

- A) La descripción de los acontecimientos y personajes
- B) Las metáforas para comparar a los personajes con elementos de la naturaleza
- C) La narración de los hechos y los argumentos del joven
- D) Las comparaciones de la forma de vida de la familia antes del desastre natural

34. ¿Qué opción es congruente con la personalidad de las hermanas de Tacha?

- A) Se casaron con hombres decentes, trabajadores y honrados
- B) Cuando se encontraron lejos de su familia, se refugiaron en vicios y gente mala
- C) Después de que las corrieron, se refugiaron en la religión
- D) Cada vez que alguien intentaba aconsejarlas, ellas escuchaban con atención

35. El tema central del relato es la:

- A) guerra
- B) solidaridad
- C) injusticia
- D) miseria

Con base en el siguiente texto, conteste los reactivos que se presentan a continuación.

Un combustible adecuado

(Adaptación)

Carmen Sánchez (2009). ¿Cómo ves? Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM, México, 2009.

[1]

Dondequiera que miremos, el mensaje es claro: ser delgado es ser atractivo. Si tenemos algunos kilogramos de más o incluso un peso normal para nuestra edad y estatura, pero una figura robusta, es posible que nos sintamos desvalorizados. Desde luego es normal y sano decidir hacer algo por nuestro cuerpo e imagen. Sin embargo, deja de serlo cuando implica poner en peligro nuestra salud. Actualmente es alarmante observar la incidencia tan elevada de trastornos alimenticios principalmente en la adolescencia, sobre todo porque es difícil poner una solución ya que muchas veces estos trastornos no se manifiestan públicamente.

[2]

El secreto que nadie oye

El primer paso para controlar el peso es entender el metabolismo, proceso mediante el cual el cuerpo libera energía del alimento y la usa para funcionar, construir y reponer sus tejidos.

[3]

Un factor que determina nuestras necesidades de energía es el llamado metabolismo basal, que es la cantidad de energía que requiere el cuerpo en reposo para llevar a cabo las funciones básicas de la vida, tales como respirar, hacer circular la sangre, mantener la temperatura corporal, etcétera. El metabolismo basal varía con la edad, talla, género, actividad física y tipo corporal.

[4]

Otro factor que determina nuestras necesidades de energía es nuestro grado de actividad física, es decir, una persona muy activa usará más energía que una sedentaria. Cuando la energía que nos proporcionan los alimentos que consumimos es mayor que la que gastamos por el metabolismo basal y por nuestras actividades físicas, la energía excedente se almacenará en el cuerpo en forma de grasa. Si esto ocurre a menudo, la persona tenderá al sobrepeso, es decir, al peso excedido a partir del 10% del peso recomendado para la edad y estatura de una persona.

[5]

Así, las personas que no tienen problemas metabólicos requieren equilibrar la cantidad de energía ingresada al cuerpo con la dieta, la gastada por el metabolismo y la actividad para mantener el peso recomendado. Por ello, el control del sobrepeso debiera ser un asunto sencillo: comer en menor cantidad –particularmente grasas– o hacer más ejercicio, o una combinación de ambos.

[6]

El combustible

Si bien no existe un método para bajar de peso que garantice el éxito total, se ha demostrado que los mejores resultados se obtienen cuando se modifica la conducta alimentaria, se hace ejercicio y se sigue una dieta basada en el conocimiento real de los alimentos y de los mecanismos que regulan el peso del cuerpo.

[7]

En los alimentos se encuentran los nutrimentos que dan energía y nos proporcionan los materiales necesarios para que el cuerpo realice sus actividades. Los nutrimentos se agrupan en seis clases: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Todos ellos son indispensables para conservar la salud y se los encuentra en diferentes proporciones en los alimentos.

[8]

Los alimentos son el carburante del cuerpo. Para calcular las cantidades adecuadas se recurre a una unidad: la caloría, que es la cantidad de calor necesaria para elevar un grado la temperatura de un gramo de agua.

[9]

Para calcular la energía metabólicamente utilizable contenida en ciertos alimentos, se recurre a tablas nutricionales que son de gran utilidad para determinar la ingesta energética.

[10]

Ningún alimento nos puede dar por sí solo todos los nutrimentos que necesitamos en las cantidades adecuadas. Una alimentación sana e ideal se basa en el régimen de la pirámide clásica. Esta pirámide representa el concepto de una alimentación equilibrada. La base es amplia y muestra los alimentos que deben aparecer con más frecuencia en nuestra dieta: cereales, pasta y arroz; le siguen las frutas y verduras, con cinco a nueve raciones semanales en total; luego los lácteos y las carnes, con dos a tres raciones cada uno; y finalmente las grasas y los azúcares, que deben consumirse con moderación.

[11]

Hasta aquí se ha mostrado cómo un buen plan para perder peso implica “comer” menos calorías de las que usa el cuerpo, de manera que este empiece a usar la energía que ha almacenado como grasa, o bien, hacer ejercicio. Por otro lado, tampoco es saludable perder peso muy rápidamente, ya que si se ingieren muy pocas calorías se corre el peligro de no recibir todos los nutrimentos requeridos. Se sabe, además, que las dietas que provocan una disminución rápida del peso en realidad hacen perder agua y enseguida masa muscular, como la proteína de los músculos se construye muy lentamente, y solo con una dieta adecuada y ejercicio constante, cuando se abandona

este tipo de dietas el peso perdido no se gana ya en forma de músculo sino como agua y grasa, lo que provoca flacidez.

[12]

Usa tu inteligencia

Las bases para la formulación de una dieta de reducción no son diferentes a las dietas normales, equilibradas y adecuadas para una cierta edad, peso y tipo de actividad física, a excepción del contenido energético (calórico) total, el cual debe reducirse solo en caso de que exista sobrepeso real. En las dietas de reducción, el 60% de la energía total debe provenir de los carbohidratos; del 15 al 20%, de las proteínas, y el 25%, de las grasas.

[13]

En cuanto a la prescripción de la dieta, esta debe hacerse de forma individual y de acuerdo con los requerimientos energéticos de cada persona. En principio se recomienda no tratar de bajar más de 1 a 1.5 kg por semana ya que se pueden provocar descompensaciones, tales como desequilibrios hidroelectrolíticos y cambios fisiológicos bruscos que pueden llegar a ser dañinos al organismo.

Actividad	Kcal/kg/minuto	Gasto calórico en 30 minutos (Sujeto con peso de 80 kg)
Dormir	0.0175	42
Ver televisión	0.0175	42
Limpiar ventanas	0.061	147
Hacer las camas	0.057	138
Mecánica de autos	0.061	147
Trabajo de escritorio	0.043	105
Caminar despacio	0.05	120
Caminar rápido	0.097	234
Trotar	0.158	381
Bicicleta (despacio)	0.072	174
Bicicleta (rápido)	0.16	384
Bailar (calmado)	0.061	147
Ping-pong	0.053	129
Natación (suave)	0.068	165
Tenis	0.10	240

[14]

Ten cuidado

Por otro lado, se cree que quienes siempre están a dieta mantienen a su organismo en un estado constante de emergencia que hace que el cuerpo asimile cada vez menores cantidades de alimento, es decir, con el tiempo tendrán mayor dificultad para perder peso aun disminuyendo la cantidad de alimentos ingeridos.

[15]

Por último, es importante tomar en cuenta que antes de iniciar un programa adecuado para reducir el peso, te preguntes si realmente tienes un problema de sobrepeso o si simplemente cuando dices que estás “gordo” o “gorda” expresas que te sientes mal. Antes de caer en la tentación de seguir una dieta que nos hayan recomendado sería importante recordar que solo una alimentación variada acompañada de ejercicio nos ayudará. Hay que tener presente que comer bien es algo importante, porque en ello no solo está de por medio la estética, sino también la salud y en ocasiones la vida.

Glosario

Actividad: Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria.  
 Desequilibrio hidroelectrolítico: Sucede cuando el volumen total de agua o el nivel de electrolitos del organismo han aumentado o disminuido por encima de los límites normales.

Metabolismo: Conjunto de reacciones bioquímicas que efectúan las células de los seres vivos para descomponer y asimilar los alimentos y sustancias que reciben del exterior.

36. ¿Cuáles son los dos principales factores que determinan nuestras necesidades de energía?

1. La conducta alimentaria
2. El metabolismo basal
3. El grado de actividad física
4. La circulación de la sangre en el cuerpo

- A) 1 y 2
- B) 1 y 4
- C) 2 y 3
- D) 3 y 4

37. Tres acciones que contribuyen a perder peso de forma saludable son:

1. Seguir una rutina de ejercicio, como trotar, caminar o nadar
2. Estar constantemente a dieta
3. Ingerir menos calorías de las que usa el cuerpo
4. Dormir durante periodos prolongados
5. Tomar en cuenta peso, edad y tipo de actividad física para seguir una dieta

- A) 1, 2, 3
- B) 1, 3, 5
- C) 2, 3, 4
- D) 3, 4, 5

38. Dormir, hacer quehaceres domésticos y hacer ejercicio son \_\_\_\_\_ que generan un gasto calórico.

- A) actividades
- B) situaciones
- C) conductas
- D) movimientos

39. ¿Cuál es la idea central del párrafo 10?

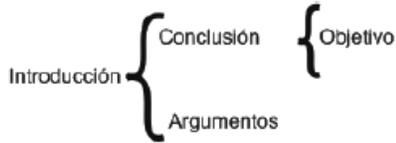
- A) La base de una dieta deben ser los cereales y las frutas
- B) La pirámide alimenticia sirve para conocer el aporte calórico de cada alimento
- C) Para llevar una dieta sana es necesario eliminar azúcares y grasas
- D) Para balancear una dieta se deben incluir alimentos con diferente aporte nutricional

40. ¿Cuál de los siguientes enunciados sintetiza el texto subtulado El secreto que nadie oye?

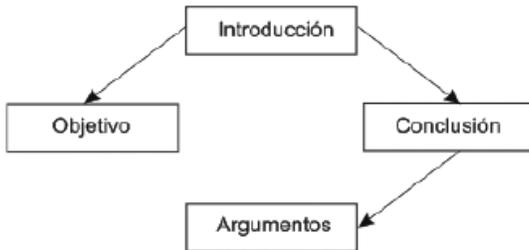
- A) Entender nuestro metabolismo, tomando en cuenta edad, talla, género, actividad física y tipo corporal permite controlar el peso
- B) Determinar nuestro grado de actividad física nos permitirá saber los alimentos que debemos ingerir cotidianamente
- C) A partir del cálculo del metabolismo basal, es posible un adecuado control del peso
- D) El problema del sobrepeso deriva de una ingestión elevada de grasas y falta de ejercicio

41. ¿Cuál de las siguientes opciones representa la estructura del texto?

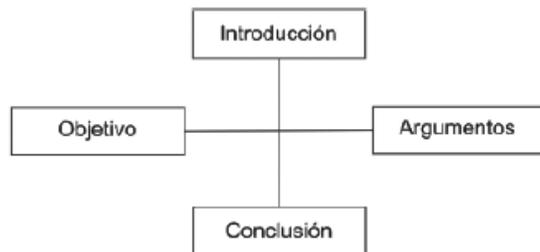
A)



B)



C)



D)



42. ¿Cuál es el significado de la palabra sedentaria en el párrafo 4?

- A) Comunidad o grupo que vive asentado en algún lugar, a diferencia de una comunidad o grupo nómada
- B) Característica de un animal que en su estado adulto pierde los órganos locomotores y se fija en un sitio determinado
- C) Estilo o modo de vida de poca actividad o movimiento de una persona
- D) Capacidad de ciertos organismos y animales para permanecer en un mismo sitio

43. ¿Qué función tiene la tabla que está incluida en este texto?

- A) Presentar algunas actividades que puede realizar un individuo de 80 kg de peso que controla su alimentación
- B) Proponer actividades físicas que cualquier persona puede realizar en 30 minutos
- C) Motivar al lector a practicar algún deporte para obtener una buena condición física
- D) Enlistar actividades físicas con su correspondiente consumo de energía para que la persona lo considere en su dieta

44. ¿Cuál es la relación que existe entre los párrafos 7 y 10?

- A) Concepto-ejemplo
- B) Problema-solución
- C) Causa-efecto
- D) Comparación-contraste

45. A diferencia de la actividad física que implica movimiento, el metabolismo basal se lleva a cabo...

- A) cuando el cuerpo ingiere el combustible que necesita
- B) en la liberación de energía para el funcionamiento corporal
- C) cumpliendo las funciones vitales del cuerpo en reposo
- D) al consumir más de las calorías necesarias por el individuo

46. Ante la incidencia elevada de trastornos alimenticios la solución que propone el texto es:

- A) incitar al lector a diseñar una rutina de ejercicio que implique un elevado gasto calórico
- B) concientizar acerca de las formas saludables para mantener un peso adecuado: ejercicio y una dieta balanceada
- C) convencer al lector sobre la importancia de estar delgado pues esto ayuda a tener una autoestima saludable
- D) poner énfasis en la alimentación, sugiriendo una dieta con altos contenidos proteicos

47. ¿Cuál de los siguientes términos se refiere a la cantidad de energía que requiere el cuerpo en reposo para llevar a cabo las funciones básicas de la vida?

- A) Actividad física
- B) Energía excedente
- C) Metabolismo
- D) Metabolismo basal

48. De acuerdo con la tabla del texto, ¿cuál de las siguientes opciones menciona dos actividades que consumen calorías cada una, si una persona de 80 kilogramos las realiza por diez minutos?

- A) Hacer trabajo de escritorio y caminar despacio
- B) Limpiar las ventanas y reparar el auto
- C) Practicar tenis y jugar ping-pong
- D) Ver televisión y hacer las camas

49. ¿Cuál es el propósito del autor al escribir este artículo?

- A) Informar a la comunidad científica los resultados de un trabajo de investigación
- B) Divulgar un conocimiento con bases científicas para crear conciencia al respecto de un problema social
- C) Abstractar un conocimiento especializado y compartirlo con la comunidad científica
- D) Explicar una terminología especializada para la comprensión de un fenómeno científico

50. Ante el bombardeo de los medios de comunicación masiva al respecto de los estereotipos de belleza, la conclusión del artículo sugiere que:

- A) la imagen es sumamente importante y, por lo tanto, hay que hacer todo lo posible por mantenerse en excelentes condiciones
- B) es válido preocuparse por la imagen personal siempre y cuando esto no afecte nuestra salud
- C) hay que poner mucha atención a la alimentación para poder alcanzar esos modelos de belleza
- D) el ejercicio es sumamente importante para mantener una buena apariencia física, por lo que hay que practicarlo diariamente