

6°  
básico

# Aprendo sin parar

marzo

Orientaciones para el trabajo  
con el texto escolar

## Lenguaje y Comunicación

clase

6



## Inicio

En esta clase leeremos el texto “Saludable sin perder el sabor”. También ampliaremos el vocabulario.

## Desarrollo

- 1 ¿Te gusta cocinar? ¿Por qué? ¿Cuál es tu comida favorita?  

---

---
- 2 ¿En tu casa se usan condimentos para cocinar? ¿Puedes nombrar alguno?  

---
- 3 Lee las palabras de vocabulario que se encuentran en los recuadros. ¿Qué significado te parece más difícil de comprender?  

---
- 4 Te invitamos a leer el texto “Saludable sin perder el sabor”. Lee con fluidez y respetando los signos de puntuación.
- 5 ¿Por qué crees que el texto tiene ese título?  

---

---

---
- 6 Responde las preguntas que se presentan en la **página 45**:
  - Según el texto, ¿qué significa prescindir de la sal?  

---

---
  - De acuerdo con el autor, ¿qué significa “según la región”?  

---

---

**Cierre**

1 Después de leer el párrafo “Palabra de chef”, explica qué es el pebre.

---

---

---

---

---

---



6°  
básico

# Texto escolar

Lenguaje y  
Comunicación

Unidad

1

A continuación, puedes utilizar las páginas del texto escolar correspondientes a la clase.



El cilantro, por su parte, se caracteriza por sus propiedades **antirreumáticas** y diuréticas. Además, ayuda a reducir el nivel de colesterol en la sangre, y su aroma agradable favorece el apetito.

El perejil tiene un alto efecto para evitar los gases, es un buen diurético y alivia los dolores menstruales. La característica que resalta en este condimento es la capacidad de atenuar olores derivados de otros alimentos, como la cebolla o el ajo.

Los condimentos toman mayor importancia dado que una de las principales ventajas que ofrecen hoy en día es realzar el sabor de los alimentos, por lo que pueden ayudar a controlar la hipertensión e insuficiencia cardíaca o renal. Gracias a su uso se puede prescindir de la sal. **1**

### Palabra de Chef

El **pebre chileno** es una de las salsas para condimentar más típicas de nuestro país. Muchas son las maneras de prepararlo y muchos son los ingredientes que se pueden utilizar y mezclar, según sea tu gusto en particular: con ají, cocido, fresco o ahumado; con ajo chilote, aceite al ajo o ajo asado; con tomate fresco o deshidratado; cebollas blancas, moradas o cebollines; cilantro o semillas de cilantro, entre otros. Según la región **2**, y los ingredientes disponibles en ese lugar, surgen diferentes mezclas, las que también dependen de la creatividad de quien prepara el pebre o de las tradiciones familiares que se traspasan de padres a hijas e hijos.



Recuperado el 2 de abril de 2016 de [http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludUC/Alimentacion/saludable\\_sin\\_perder\\_sabor.act](http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludUC/Alimentacion/saludable_sin_perder_sabor.act)

### Vocabulario

**antirreumática:** que evita problemas reumáticos.

### Durante la lectura .....

- 1** ¿Qué significa “prescindir” de la sal?
- 2** ¿A qué se refiere el autor cuando dice “según la región”?

### Mis actitudes

Como fuente de conocimiento, ¿qué te aportó el texto?

