

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Resumen

Los textos están organizados en párrafos que podemos distinguir porque están formados por una o más oraciones, comienzan con mayúscula y terminan en un punto y aparte. En un texto, cada párrafo expresa una o dos ideas centrales. Cuando identificamos las ideas principales y, luego, las escribimos aparte, estamos elaborando un resumen. Cuando estudiamos, es útil confeccionar resúmenes para tener una síntesis de ese tema.

Observen el siguiente ejemplo, en el que marcamos las ideas principales y, luego, escribimos el resumen.

La alimentación implica la elección de los alimentos y la forma de obtenerlos y, como estudiamos, no todos lo hacemos de la misma manera. A través de los alimentos obtenemos los nutrientes para crecer, reparar el cuerpo y cumplir con todas las funciones vitales. Sin embargo, nuestra alimentación depende, además, de otros factores:

- Los hábitos y las costumbres que compartimos con el resto de nuestra familia, compañeros y amigos.
- Ciertas tradiciones arraigadas en nuestra cultura, como el asado o las pastas de los domingos al mediodía.
- Pautas relacionadas con los horarios: desayuno, almuerzo, merienda, cena.
- Preferencias de comidas y gustos personales.
- Posibilidades económicas para adquirir determinados alimentos.

Entonces, ¿es lo mismo alimentarse que nutrirse? No, a diferencia de la alimentación, la nutrición se realiza en forma involuntaria. Consiste en el proceso mediante el cual la comida que ingerimos se descompone en los nutrientes que la constituyen para poder ser utilizados por las células.

La alimentación implica la elección de los alimentos y la forma de obtenerlos. Sin embargo, nuestra alimentación depende, además, de otros factores: los hábitos y las costumbres, tradiciones arraigadas, los horarios, los gustos, las posibilidades económicas, etc.

A diferencia de la alimentación, la nutrición se realiza en forma involuntaria. Consiste en el proceso mediante el cual la comida que ingerimos se descompone en los nutrientes que la constituyen para poder ser utilizados por las células.

