



Comprensión lectora

2.º de ESO

Comprensión lectora: el prospecto y las etiquetas

Buscar un dato concreto en un texto denso y entender lo que la letra pequeña sí dice. Con solucionario razonado.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Un **prospecto** y una **etiqueta** son textos que no se leen de principio a fin: se **consultan**. Quien los usa busca un dato concreto, y por eso están organizados en apartados fijos que siempre aparecen en el mismo orden.

En un prospecto de medicamento ese orden está regulado por ley: qué es y para qué se usa, qué hay que saber antes de tomarlo, cómo tomarlo, posibles efectos adversos, conservación y composición. Saber el orden es saber dónde mirar.

En una etiqueta de alimento, lo obligatorio es la **lista de ingredientes** —ordenada de mayor a menor cantidad—, los **alérgenos** destacados, la **información nutricional por cien gramos** y la **fecha**, que puede ser de caducidad o de consumo preferente, y no significan lo mismo.

Estos textos usan un vocabulario técnico que no se puede sustituir: «posología», «contraindicación», «vía de administración», «excipiente». Aprender ese puñado de palabras es lo que permite leerlos con autonomía.

Y usan **fórmulas graduadas** que hay que interpretar: «muy frecuentes», «poco frecuentes», «raros». No son adjetivos vagos, sino categorías con porcentajes definidos detrás.

Trucos

Lee la pregunta antes que el texto. Es el único tipo textual donde esto se recomienda: como se consulta y no se lee seguido, saber qué buscas te lleva directo al apartado correcto y te ahorra el resto.

El orden de los ingredientes es información, no una lista sin más. Aparecen de mayor a menor cantidad, así que si el azúcar figura en segundo lugar, hay más azúcar que casi todo lo demás. Esa regla contesta muchas preguntas sin leer ni un número.

Distingue caducidad de consumo preferente. «Fecha de caducidad» indica un riesgo para la salud pasada esa fecha; «consumo preferente» indica pérdida de calidad, no peligro. Confundirlas lleva a tirar comida en perfecto estado o a comer algo que no se debe.

Cuando el prospecto da un rango, fíjate en las dos condiciones. «Una o dos cápsulas cada ocho horas, sin superar seis al día» contiene tres datos distintos, y el que más se salta es el último. Conviene subrayar siempre el máximo diario.

Para el adulto. Este es el texto más útil de toda la etapa y el que menos se trabaja. No aparece en los exámenes de literatura, pero sí en las pruebas de competencia lectora, y sobre todo aparece en casa a diario. Un adolescente que sabe leer un prospecto toma mejores decisiones.



Documentos

Documento A · Prospecto (jarabe para la tos, producto ficticio).

Composición: cada 5 ml contienen 15 mg de principio activo. Excipientes: sorbitol, agua purificada, aroma de fresa.

Posología: adultos y mayores de 12 años, 10 ml cada 6 horas. Niños de 6 a 12 años, 5 ml cada 8 horas, sin superar los 15 ml diarios. No administrar a menores de 6 años.

Advertencias: no tomar si se es alérgico a alguno de los componentes. Contiene sorbitol; los pacientes con intolerancia hereditaria a la fructosa deben consultar antes de usarlo. No combinar con otros medicamentos para la tos sin consultar.

Efectos adversos: frecuentes —hasta 1 de cada 10 pacientes— somnolencia y sequedad de boca. Poco frecuentes —hasta 1 de cada 100— náuseas. Raros —hasta 1 de cada 1.000— reacción cutánea.

Conservación: por debajo de 25 grados. Una vez abierto, consumir en 30 días. No refrigerar.

Documento B · Etiqueta (galletas de avena, producto ficticio).

Ingredientes: harina de trigo (42 %), azúcar, copos de avena (11 %), aceite de girasol, jarabe de glucosa, huevo, gasificantes, sal, aroma. Puede contener trazas de frutos secos.

Por 100 g: energía 476 kcal · grasas 19 g, de las cuales saturadas 2,4 g · hidratos 66 g, de los cuales azúcares 24 g · fibra 3,5 g · proteínas 7 g · sal 0,62 g.

Una galleta: 12,5 g. Consumo preferente: ver lateral del envase.

1. Busca el dato.

- a) ¿Cuánto jarabe puede tomar al día un niño de 9 años? _____
- b) ¿Cada cuántas horas lo toma un adulto? _____
- c) ¿Cuál es el segundo ingrediente de las galletas? _____
- d) ¿Cuántos gramos de azúcar hay en 100 g de galletas? _____

2. Responde con el apartado donde has encontrado cada respuesta.

- a) ¿Se puede guardar el jarabe en la nevera? _____ Apartado: _____
- b) ¿Llevan huevo las galletas? _____ Apartado: _____

Piensa un poco más

3. Calcula.

- a) Un niño de 9 años toma tres veces la dosis correcta. ¿Cuántos mg de principio activo son? _____
- b) ¿Cuánto azúcar lleva una galleta de 12,5 g? _____

4. Marca V o F y corrige los falsos.

- a) Un niño de 5 años puede tomar 5 ml del jarabe. _____
- b) La somnolencia es un efecto raro. _____
- c) Las galletas llevan más avena que harina de trigo. _____
- d) El envase abierto de jarabe dura un mes. _____



5. Explica con tus palabras.

- a) «Puede contener trazas de frutos secos»: _____
b) «Consumo preferente» no es lo mismo que «fecha de caducidad» porque _____

6. Un familiar dice: «Como son de avena, estas galletas son sanas». Responde usando dos datos de la etiqueta.

7. ¿Qué información le falta a alguien que quiera saber cuánta sal toma al desayunar tres galletas? Calcúlalo si se puede.

8. Escribe tú. Redacta en cinco líneas las instrucciones de uso de un objeto cotidiano, con un apartado de advertencias.

El reto

Coge **tres productos del armario de la cocina** y sus etiquetas.

1. Anota los tres primeros ingredientes de cada uno.

2. Ordena los tres productos de más a menos azúcar por cada cien gramos.

3. Comprueba si el más publicitado como saludable es el que menos azúcar lleva.

Suele no serlo. Los reclamos de la parte delantera del envase no están regulados igual que la tabla de atrás, y por eso lo que dice el frontal y lo que dice la etiqueta pueden apuntar en direcciones distintas. Saber leer la de atrás es toda la diferencia.



Solucionario

Ejercicio 1: a) **15 ml al día** como máximo, en tomas de 5 ml cada 8 horas b) cada **6 horas** c) el **azúcar** d) **24 g**.

Ejercicio 2: a) **no**, porque indica no refrigerar; apartado de **conservación** b) **sí**; apartado de **ingredientes**.

Ejercicio 3: a) tres tomas de 5 ml son 15 ml; cada 5 ml llevan 15 mg, así que son **45 mg** b) 24 g por cada 100 g equivale a 0,24 g por gramo; por 12,5 g salen **3 g** de azúcar por galleta.

Ejercicio 4: a) **F**, no se administra a menores de 6 años b) **F**, es frecuente: hasta 1 de cada 10 c) **F**, hay 42 % de harina y 11 % de avena d) **V**, 30 días.

Ejercicio 5: a) que el producto no lleva frutos secos como ingrediente, pero se fabrica donde sí se manipulan y podría haber restos; es un aviso para personas alérgicas b) porque la de caducidad marca un **riesgo para la salud** y la de consumo preferente solo una **pérdida de calidad**.

Ejercicio 6: respuesta abierta apoyada en datos. Los dos más claros: la avena es solo el **11 %**, mientras que la harina es el 42 %; y llevan **24 g de azúcar por cada 100 g**, casi una cuarta parte del peso.

Ejercicio 7: sí se puede. Tres galletas son 37,5 g; con 0,62 g de sal por cada 100 g, salen unos **0,23 g de sal**. No falta ningún dato: hace falta el peso de la galleta, que está, y la sal por cien gramos, que también.

Ejercicio 8: respuesta abierta. Se valora que el texto esté organizado en apartados y que las advertencias digan qué no hacer, no solo qué hacer.

El reto: respuesta abierta.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Localiza un dato concreto en un texto de consulta. C [] EP [] NC []
2. Identifica en qué apartado está cada información. C [] EP [] NC []
3. Calcula a partir de los datos de la etiqueta. C [] EP [] NC []
4. Interpreta el orden de los ingredientes. C [] EP [] NC []
5. Explica vocabulario técnico con sus palabras. C [] EP [] NC []
6. Rebate una afirmación con datos del documento. C [] EP [] NC []

Cómo leer el conjunto

El 2 evalúa la competencia específica de este texto: no basta con encontrar el dato, hay que saber dónde estaba. Quien contesta bien pero no localiza el apartado está leyendo el prospecto entero, que es justo lo que no toca.

El 6 y el 7 son los que se parecen a la vida real. Uno pide usar la etiqueta contra una creencia, y el otro obliga a decidir si los datos bastan o no, que es una pregunta que casi nunca se hace en clase.

Si el 4 falla, el alumno no ha retenido que la lista va de mayor a menor cantidad. Es un solo dato y cambia por completo cómo se lee cualquier etiqueta.