Un texto argumentativo es uno que tiene la finalidad de apoyar una idea, refutarla, o persuadir al lector para que tome la posición de quien escribe el texto, a través de una serie de argumentos estructurados y coherentes que exponen dicho punto o puntos de vista. Para argumentar una idea se requiere de exponerla, quiere decir esto que el texto argumentativo combina tanto la exposición como la argumentación.

Los textos argumentativos aparecen en una variedad de disciplinas, desde artículos científicos que muestran una tesis y refutan otras, hasta discursos políticos que buscan persuadir a los escuchas. A continuación, se presentan una serie de ejemplos de este tipo de texto con una breve introducción explicativa:

La diabetes y la importancia de una dieta saludable

El siguiente texto aboga por una dieta sana para los pacientes diabéticos; por un lado, expone a manera preventiva las ventajas de esta para quienes están en riesgo y por otro argumenta que quienes la padecen y dependen de insulina encuentran un aliado adicional en lo que ponen en su plato. Argumentos a favor de una dieta baja en azúcar y comida procesada en un artículo periodístico:

Sería imposible desligar las palabras alimentación y diabetes porque, por un lado, una mala dieta es quizá la principal causa de esta enfermedad y por otro, alimentarse de manera saludable puede contribuir enormemente a la mejoría y tratamiento de los pacientes diabéticos. La clave está en comer bien, pero ¿cómo se logra? La nutricionista y dietista Sandra Pérez explica que lo primero es determinar si la diabetes está controlada y si el paciente está siguiendo con disciplina el tratamiento, además de si es insulinodependiente o no, porque de eso depende la dieta (...) y agrega que “lo ideal es incluir siempre carbohidratos o cereales integrales, evitar las harinas blancas y en todos los tiempos de comida, incluir proteínas y vegetales”. Por su parte, los pacientes diabéticos deben evitar del todo los azúcares refinados, la comida chatarra, todas las bebidas azucaradas, carbonatadas, las gaseosas y los refrescos. En cambio, deben procurar no dejar por fuera de la alacena “proteínas, vegetales, carbohidratos como los cereales integrales y mucha agua”, afirma Pérez. Cuando aparece la diabetes, el organismo no puede procesar de manera adecuada la glucosa, o el azúcar “buena”, que necesita el cuerpo para tener energía. Esto sucede porque el páncreas se daña y deja de producir o disminuye la producción de insulina, la hormona que permite el buen uso de la glucosa y entonces el nivel de azúcar en la sangre se eleva. Este tema es especialmente problemático porque en muchos casos resulta complicado desprenderse del sabor dulce. Para ellos, recomienda Pérez, “el stevia, que es una planta y el azúcar más natural que hay en el mercado”. Por su parte, el consumo de frutas también está recomendado, “pero es mejor evitar algunas muy dulces como el banano, las uvas, la piña y consumir más bien frutas ácidas que tengan bajo índice glicémico”, agrega la experta.

El uso de internet en los adolescentes

El siguiente fragmento advierte acerca las razones para no prohibir el uso de redes sociales en jóvenes, y argumenta que la confianza entre padres e hijos y la educación acerca de los peligros en la red es mejor que intentar evitarlas a como dé lugar:

En la actualidad todo el mundo utiliza las redes sociales, tanto adolescentes como adultos. Muchos padres creen que la mejor opción es prohibir a sus hijos este medio social de contacto para evitar así ciertos peligros. En realidad, el tiempo que los adolescentes pasan frente a la pantalla y los riesgos asociados con las redes sociales son bastante graves como para que los padres sientan miedo de que sus hijos las utilicen (sexting, ciberbullying, encuentros con desconocidos, etc). Aunque los padres solo quieren lo mejor para sus hijos adolescentes, hay que tener cuidado de que las redes sociales no se conviertan en la fruta prohibida que todos quieran comer. Si aún crees que prohibir las redes sociales a tus hijos adolescentes es una buena idea, descubre por qué no debes hacerlo y qué medidas tomar realmente. Los adolescentes creen que saben más que sus padres sobre redes sociales e Internet. De hecho, si les prohíbes usar las redes sociales quizá creen una cuenta en un ordenador fuera de casa con un nombre que no podrías adivinar. También pueden tener aplicaciones en sus teléfonos que sirvan para ocultar fotos y vídeos e incluso para enviar mensajes sin que quede constancia de ello. Si prohíbes las redes sociales tus hijos pensarán que no confías en ellos y aunque tú no quieras, se harán igualmente un perfil en una red social. En este sentido, merece la pena tener más comunicación con los hijos para que de esta forma, y gracias a la honestidad, sepan que confías en ellos y que pueden tener una red social, aunque sea bajo supervisión solo por evitar los peligros que tendrás que explicarles con anterioridad.

Los mitos de la dieta paleo

El siguiente fragmento de un artículo acerca de los mitos de la dieta paleolítica, argumenta que fue la introducción de los almidones a la dieta de los humanos lo que contribuyó al desarrollo del cerebro tal y como lo conocemos hoy. Los líderes y devotos de la dieta paleo abogan por una alimentación rica en grasas animales y vegetales (no saturadas y en su forma natural) y baja en almidones y frutas, y afirman que este estilo de alimentación imita a nuestros antepasados...aunque muchos estudios afirmen lo contrario. Aquí, un aparte de la discusión:

Frente a estudios previos que habían señalado que fue la sustitución de una dieta vegetariana por otra centrada en la carne la que había permitido el desarrollo de la inteligencia del ser humano, la presente investigación, llamada «La importancia de los carbohidratos de la dieta en la evolución humana», sugiere que los carbohidratos permitieron satisfacer las demandas de un órgano en expansión constante como era el cerebro. Además, consideran que cocinar el almidón fue un paso increíblemente adaptativo para el ser humano, ya que permitiría que los tejidos, cada vez más necesitados de energía, recibiesen grandes cantidades de glucosa. 'Hasta ahora ha habido una gran atención en el papel que la proteína animal y la cocina han tenido en el desarrollo del cerebro humano durante los últimos dos millones de años, y la importancia de los carbohidratos, especialmente en forma de comidas ricas en almidón, ha sido totalmente pasada por alto', ha señalado la doctora Karen Hardy, responsable de la investigación. Se trata, por ahora, de una hipótesis que deberán confirmar arqueólogos, genetistas y médicos humanos en conjunto, pero que invierte la tradicional visión del verdadero catalizador del desarrollo del cerebro humano. No es el único motivo para poner en tela de juicio algunos de los preceptos teóricos de la dieta paleolítica. No sólo porque en realidad los carbohidratos fuesen mucho más importantes en la evolución humana de lo que sus defensores mantienen, sino también porque la actividad diaria del hombre de la Edad de Piedra era muy diferente a la nuestra: si nosotros tendemos a ser cada vez más sedentarios, ellos salían a cazar a menudo, lo que les permitía quemar la gran cantidad de proteínas que ingerían. Además, si no sufrían diabetes o cáncer, es probable que se deba a que su esperanza de vida era muy inferior a la actual. Como recuerda el doctor John A. McDougall en la misma línea que la nueva investigación, la mayor parte de sociedades se desarrollaron cuando el almidón se introdujo en las dietas.