

NOMBRE:	APELLIDOS:
CURSO:	FECHA:



Comprensión lectora

Zeca es un estudiante brasileño. Hace varios meses llegó para estudiar en una universidad española. Ya tiene muchos amigos, y ahora quiere ponerse en forma. Ha ido a una farmacia, donde le han dado el siguiente folleto sobre una dieta equilibrada:



Introducción

Comer ha sido y es uno de los placeres del hombre. Una dieta sana y equilibrada no implica suprimir ese placer. La alimentación se debe basar en un consumo racional de los alimentos, es decir, en comer de todo equilibradamente, porque todos son necesarios para conseguir el nivel suficiente de nutrientes.

Saber más sobre la dieta equilibrada y qué componentes tiene nos ayudará a identificar si diariamente tomamos los alimentos apropiados para nuestra salud. En algunas circunstancias, sin embargo, es necesario variar la dieta. Aquí también encontrará la información necesaria para hacerlo.



La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha establecido las siguientes **proporciones**:

- ✓ Los hidratos de carbono deben aportar al menos un 55-60% del aporte calórico total.
- ✓ Las grasas no deben superar el 30% de las calorías totales ingeridas.
- ✓ Las proteínas deben suponer el 15% restante en la dieta.

Aunque parezca fácil de seguir, la dieta de las sociedades más desarrolladas no cumple estas proporciones y el aporte de grasas y proteínas es mucho mayor de lo que debiera.

La dieta equilibrada

La alimentación se debe adaptar a cada persona según sus características fisiológicas y condiciones de salud.

Una dieta equilibrada debe contener todos los grupos de alimentos y las cantidades suficientes de nutrientes para que el organismo pueda realizar todas sus funciones (reguladoras, plásticas y energéticas). El consumo de ellos no debe ser excesivo, pues esto conduce a desequilibrios, como puede ser niveles altos de colesterol o hipertensión.



Se recomienda reducir la ingesta de grasas saturadas (platos fritos o rebozados, elaborados con grasas de origen animal, como la mantequilla, la manteca, o el tocino) y tomar grasas más saludables, presentes en el pescado y en los vegetales.

Para conocer si tomamos una dieta adecuada podemos consultar las tablas que se editan en nuestro país, las llamadas "tablas de composición de los alimentos".

A. Ayuda a Zeca a saber si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

1. Una dieta sana consiste en comer poco.
2. En una dieta sana debemos suprimir algunos alimentos.
3. La hipertensión no tiene relación con el consumo de alimentos.
4. En las sociedades desarrolladas no se presentan problemas de alimentación.
5. La grasa más saludable es la mantequilla.

V/F
V/F
V/F
V/F
V/F

B. Y después, vuelve a leer el texto y contesta las preguntas de Zeca:

6. ¿Qué organismo internacional ha hecho recomendaciones sobre la alimentación?

.....

7. Dentro de las calorías totales, ¿qué proporción de hidratos de carbono debo tomar?

.....

8. ¿Qué problema de alimentación presentan las sociedades más desarrolladas?

.....

9. ¿Qué grasas no son recomendables?

.....

10. ¿Cuáles sí son buenas para la salud?

.....



Comprensión auditiva

[Audición. pista 4, *España en directo*: "La fruta": CD Audio *Nuevo Ven 3*].

A. Después de leer el folleto, Zeca quiere ir a comprar fruta. Pero justo cuando llega al establecimiento se encuentra con que están haciendo una entrevista. Elige la respuesta correcta.

1. Laura es...

☐ una cliente ☐ una dependienta

2. La entrevista tiene lugar...

☐ por la mañana ☐ por la tarde

3. Ella trabaja...

☐ en una frutería ☐ en un supermercado

4. Se vende más fruta...

☐ en verano ☐ en invierno

5. Ellas se tratan de forma...

☐ informal (tú) ☐ formal (usted)



B. Responde a las preguntas según nos dice Laura:

6. ¿Qué frutas se venden más en verano?

.....

7. ¿Y en invierno?

.....

8. ¿Qué frutas se compran por piezas?

.....

9. ¿Cuánto cuesta el kilo de plátanos?

.....

10. ¿Cuántos kilos contiene la bolsa de naranjas?

.....



Expresiones y gramática

A. Zeca quiere escribir una carta en español, pero no está seguro de cómo se escriben algunas frases. Ayúdale y elige la opción correcta:

1. La chica **quien/que** conociste es hermana de Julio.
2. Entre tú y **yo/mí** lo podemos hacer.
3. Este regalo es para **tí/tú**.
4. Este es el señor **que/cuyas** hijas fueron a la fiesta.
5. Espero que a Juan no **le ha pasado / haya pasado** nada.
6. Es necesario que los estudiantes **saben / sepan** este tema.
7. Se alegró mucho cuando **conozca/conoció** la noticia.
8. Está todo el rato **hablar/ hablando** mal de todo el mundo.
9. Al **aprobando/ haber aprobado** todos los exámenes, Juan se licenció.
10. El miércoles, **habiendo hecho / haciendo** la compra, me encontré con María en la tienda.



B. Zeca ha oído algunas palabras en la escuela, pero no conoce su significado. Relaciona las palabras de la columna izquierda con las definiciones de la derecha.

- | | |
|------------------------|--|
| 1. Matricularse | a. Título universitario de grado medio (2 ó 3 años) |
| 2. Beca | b. Hacer los trámites necesarios para estudiar un curso |
| 3. Selectividad | c. Terminar los estudios universitarios de grado superior (4 ó 5 años) |
| 4. Carrera | d. Ayuda económica que ofrece alguna institución a un estudiante |
| 5. Diplomatura | e. Prueba pública de acceso a la universidad |
| 6. Licenciarse | f. Estudios universitarios |



Expresión escrita

A. Escribe a qué personaje famoso latino te gustaría conocer, y por qué. ¿Qué valores más de él/ella? Imagina dónde y cómo lo conociste. ¿Qué aspectos de la cultura hispana crees que representa o difunde?

[illegible]

 Expresión oral

A. Cuenta a tu compañero por qué estudias español. ¿Qué motivo o persona te animó? ¿Cuánto tiempo llevas estudiándolo? ¿Qué es lo más te gusta del idioma?, ¿qué te resulta más difícil?, etc.

B. ¿Cómo valoras tu trabajo? Di qué aspectos consideras positivos y cuáles negativos. ¿Es un trabajo individual o en equipo? ¿Es monótono o cambia mucho?

Guía didáctica y créditos

Comprensión lectora

- ✓ El texto ha sido adaptado de:
<http://elmundosalud.elmundo.es/elmundosalud/especiales/dietas/b2.html>
- ✓ Hay 10 (diez) preguntas en total. Se debe aconsejar a los estudiantes que lean 2 (dos) veces el texto. Una primera lectura general (*skimming*) para resolver las preguntas con paradigma verdadero/falso, y la segunda lectura, más focalizada (*scanning*) para responder a las otras 5 (cinco) preguntas abiertas.

Comprensión auditiva

- ✓ La audición utilizada procede de: **Nuevo Ven 3**, pista 4, *España en directo*: "La fruta". El estudiante deberá resolver 10 preguntas (5 preguntas cerradas y 5 abiertas), mediante 2 (dos) audiciones.

Claves

- Comprensión lectora
A: 1F, 2F, 3F, 4F, 5F
B: 1. La OMS; 2. Un 55-60% del total de calorías; 3. Se comen demasiadas proteínas y grasas; 4. Las grasas saturadas. 5. Las grasas de origen vegetal y de pescado.
- Comprensión auditiva
A: 1. Dependienta; 2. Por la mañana; 3. En una frutería; 4. En verano; 5. Formal (usted).
B: 6. Melones, sandías y fresas; 7. Naranajas, plátanos ; 8. Melones y sandías ; 9. 2,40 € por kilo ; 10. Dos kilos, que cuestan 3€.
- Expresiones y gramática
A: 1. que; 2. yo; 3. ti ; 4. cuyas; 5. haya pasado; 6. sepan; 7. conoció; 8. hablando; 9. haber aprobado; 10. haciendo.
B: 1b, 2d, 3e, 4f, 5a, 6c.