



Impacto

Consignes : 1. L'usage de la calculatrice programmable est interdit
3. L'épreuve comporte trois parties.

2. Le téléphone est interdit dans les salles
4. Le silence est obligatoire
Durée de l'épreuve : 2 heures 30

Coefficient : (1)

Alimentación adecuada

Los alimentos son fuente de energía y nutrición para el organismo. Y, por supuesto, comer es una experiencia placentera para la mayoría de personas. Comer alimentos en cantidad suficiente pocas veces es un problema en Estados Unidos, si bien lograr una nutrición adecuada puede constituir un reto. Se requiere una nutrición balanceada para sentirse bien, prevenir enfermedades y lograr rendimiento óptimo.

Muchas enfermedades crónicas (enfermedades del corazón, cáncer y apoplejía) son el resultado, en parte, de comer en exceso ciertos tipos de alimentos inadecuados. Para muchas personas, la mejor manera de obtener una nutrición adecuada es pegarse a los principios de elección de alimentos que recomiendan las autoridades gubernamentales. En la última versión de *Dietary Guidelines for Americans* se aconseja lo siguiente:

- **Comer** una amplia variedad de alimentos y consumir verduras, frutas y granos en abundancia.
- **Conservar** un peso corporal saludable.
- **Seleccionar** una dieta de bajo contenido en grasas y colesterol.
- **Limitar** la ingestión de azúcares sencillos (dulces). Aunque no causan hiperactividad ni diabetes, añaden calorías sin otros nutrientes vitales (minerales y vitaminas). Además, con frecuencia contribuyen a la obesidad y ésta puede causar diabetes. Los alimentos ricos en azúcares generalmente tienen bajo contenido de otros nutrientes y contribuyen a la obesidad.
- **Limitar** el consumo de sal (sodio) no añadir sal a los alimentos y consumir poco los que ya tienen sal. El sodio afecta el equilibrio de líquidos del cuerpo y puede aumentar la presión de la sangre
- **Consumir** alcohol con moderación. En caso de optar por ingerir bebidas alcohólicas esto debe hacerse con moderación.

Fuente: clínica mayo

I - COMPETENCIA INTERPRETATIVA (40 %)

A- Comprender y contestar (28%)

1. Apuntar qué ocurrirá al comer en exceso ciertos tipos de alimentos adecuados.
2. Anotar lo que se debe hacer con moderación.
3. Precisar las causas de enfermedades crónicas.
4. Explicar por qué hace falta limitar los alimentos ricos en azúcares.

B- Expresar en pocas palabras las ideas claves del texto. (3líneas) (12%)

II - COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (30 %)

A- Un médico aconseja a su paciente que haga o no haga tal o cual cosa. Exprese eso basándose en el modelo (10%)

Modelo paciente: ¿puedo fumar?

Médico / No, no fume

1. Paciente: ¿Puedo comer legumbres
Médico / Sí. → _____
2. Paciente: ¿Puedo beber Whisky?
Médico / no → : _____
3. Paciente: ¿Puedo ir en bicicleta al trabajo?
Médico / No → : _____
4. Paciente: ¿Puedo tomar pastillas?
Médico / Sí → : _____

B- Poner en parejas las palabras que se relacionan con los términos indicados en letras itálicas (20%)

leche , flor, carne, avenida, salmón, callejuela,
viudo, avena, repoblación, trigo, limpieza,
casamiento

Alimentos: _____
Ciudad: _____

Medio ambiente: _____
Cereales: _____
Estado civil: _____

III - COMPETENCIA PRAGMÁTICA (20%)

Ponerse en situación

Después de un partido de fútbol especialmente emocionante, usted y un amigo están en un restaurante charlando del partido. Un jugador del equipo opuesto recibió un trofeo por ser el jugador más valioso del partido. **Redacte eso.**

Pista → El amigo expresa una opinión / Usted expresa una opinión contraria / El amigo reacciona / usted defiende su opinión / El amigo reacciona de nuevo / usted consuela a su amigo que, por fin, acepta. Finalmente, usted expresa su opinión sobre el resultado del partido.

III - COMPETENCIA DISCURSIVA (10%)

Expresarse

¿ Qué piensa ud hacer ahora qué está a punto de terminar sus estudios clásicos?