



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

Coefficient : (SVT) : 1

(SES) : 1

(SPM) : 1

(LET / ARTS) : 3

¿Hasta qué punto conviene ser vegetariano?

Realmente, la carne, como cualquier otro alimento, excepto la leche materna, en el primer período de la vida no es indispensable para la nutrición del hombre. Pero es un valioso componente de gran riqueza nutritiva en las dietas de muchas personas que gozan de buena salud. Existe la creencia popular de que la alimentación vegetariana es más saludable que una que incluya carne u otros productos derivados de animales. Lo cierto es que todo tipo de alimentación cuenta con beneficios nutritivos y puede también presentar aspectos problemáticos.

La selección de alimentos que escoge la persona es el factor que determina si una alimentación es saludable o no. Si se elige una alimentación vegetariana, es importante asegurarse de ingerir cantidades suficientes de vitamina B₁₂ y calcio, especialmente durante la adolescencia. Una alimentación vegetariana bien planeada tiende a incluir niveles menores de grasa saturada y colesterol.

Especialistas en nutrición del programa de Extensión cooperativa de la Universidad de California citan diversas investigaciones que indican que una alimentación con tales características puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes, presión arterial alta, problemas del corazón y obesidad. Sin embargo, los beneficios mencionados pueden obtenerse también con una alimentación que incluya productos animales. Con una planificación cuidadosa y el consumo de carnes magras y productos animales con poco grasa, así como frutas y verduras, se puede llevar alimentación con poca grasa saturada y colesterol. Además, el consumo de productos animales facilita obtener las cantidades recomendables de calcio, zinc, hierro y vitamina B₁₂.

WWW.Laopinion.com / Salud / salud-nutrition.html

I- COMPETENCIA INTERPRETATIVA (30 %)

Comprender y contestar

- Según el artículo, ¿qué alimento es absolutamente necesario para el ser humano?
- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones se puede verificar:
 - el consumo de carne en pocas cantidades es beneficioso para la salud.
 - el consumo de carne no es indispensable para la nutrición.
 - hay que consumir una variedad de alimentos vegetarianos.
 - La alimentación vegetariana es más saludable que una que incluye carne.
- Precisar a qué se refiere la selección de alimentos en cuanto a su impacto a llevar una dieta saludable?

II- COMPETENCIA DISCURSIVA (40%)

A. Contestar en pocas palabras (15pts)

¿Por qué no comen bien muchas personas?
(3 respuestas)

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____

B. Redactar en quince líneas (25pts)

Una de las carreras más populares ahora es la de cocinero profesional. ¿Cómo se explica esta popularidad?

III- COMPETENCIA LINGÜÍSTICA Y LÉXICA (30 %)

A- Expresarse usando oraciones condicionales.

Diga que idioma hablarían las siguientes personas si vivieran en el extranjero.

- Carmelita → Ciudad Bolívar / español
- Tú → Río de Janeiro /.....
- Juana y Pedro → Nueva York /.....
- Nosotros → Berlín /.....
- Yo → Lima /.....

B- Completar las siguientes frases con una idea personal.

- Voy a asistir a la Universidad con la condición de que _____
- Mi hermanita pasará buenas vacaciones a menos que _____
- En la escuela, lo esencial es _____
- Alfredo será ingeniera; trabajará _____
- Mis padres se casaron _____

C- Clasificar diez de las palabras que pertenecen al campo léxico de ALIMENTACIÓN:

Cinco (5) Verbos: _____

Cinco (5) sustantivos: _____

