



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 : (1)

¿Conviene ser vegetariano?

Realmente, la carne, como cualquier otro alimento excepto la leche materna para su descendiente en el primer período de la vida de los mamíferos, 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 y no ejerce en los sujetos normales los efectos nocivos que el vegetarianismo le atribuye. 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 planteada tiende a incluir niveles menores nutrientes derivados de las plantas que una alimentación no vegetariana.

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 poca grasa, así como frutas y verduras, se puede llevar una alimentación con poca grasa saturada y colesterol y rica en fibra y nutrientes derivados de plantas. Además, el consumo de productos animales facilita obtener las cantidades recomendables de calcio, zinc, hierro y vitamina B₁₂

Publicado en www.red.es en 2013

I - COMPETENCIA INTERPRETATIVA (40%)

A- Comprender y contestar (20%)

1. Precisa por qué es importante seleccionar los alimentos.
2. Anotar qué relata la creencia popular.
3. Apuntar qué beneficio aporta el consumo de productos animales.
4. Señala con qué cuenta todo tipo de alimentación.

B- *Expresar en pocas palabras las ideas claves del texto. (3 líneas) (20%)*

II - COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (30 %)

A- *Expresar causas y consecuencias usando el presente progresivo. (10%)*

Modelo:

Yo: ganar dinero / trabajar mucho

Yo voy a ganar dinero si sigo trabajando mucho.

1. *Carlitos*: engorda / comer mucho
2. *Pedro y yo*: adelgazar / comer poco
3. *Roberta*: estar muy casando / jugar al tenis
4. *Ustedes*: aprender mucho / estudiar

B-Poner en parajes las palabras que tienen que ver con los términos indicados en letras *itálicas*: (20%)

trigo – corbata – gallina – pincel – uva – pescado – papaya – avena – vaca – paisaje – cuerda – obesidad

- Cereales : _____
- Animales de granja : _____
- Arte : _____
- Frutas : _____

III – COMPETENCIA PRAGMÁTICA (15%)

Ponerse en situación

Los alumnos de su escuela acaban de hacer una encuesta sobre la comida en la cafetería y la falta de comida nutritiva en el menú. Le piden a usted que entreviste al director de la cafetería a propósito. **Redacte la entrevista.**

Pista: sus relaciones con los alumnos / el propósito de la visita / los resultados de la encuesta / los deseos de los alumnos....

IV – COMPETENCIA DISCURSIVA (15%)

Expresarse

¿La dieta vegetariana es una opción posible, sana y científica. Dé su punto de vista en eso, argumentándolo

