

## EXAME NACIONAL DO ENSINO SECUNDÁRIO

12.º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei n.º 286/89, de 29 de Agosto)

Rede Escolar de Amostragem

Nível inicial — 3 anos de aprendizagem — 3 horas semanais

Duração da prova: 120 minutos  
1998

1.ª FASE  
2.ª CHAMADA

### PROVA ESCRITA DE ESPANHOL

---

Material admitido: dicionário unilingue.

#### SALUD Y DIETA

Durante el verano, nuestros hábitos alimenticios están orientados hacia platos ligeros que permiten sobrellevar mejor los rigores del calor. Septiembre es el último mes estival, pero también es el del comienzo del otoño y en lo que se refiere a la gastronomía es un período de transición. Esto supone cambios en la dieta, determinada a adaptarse, poco a poco, a comidas más "fuertes", pero no por eso menos equilibradas.

Las funciones corporales deben ser reajustadas ahora que muchos regresan de las vacaciones. El ritmo de comidas ha podido ser alterado por los largos días de playa o de montaña y el apetito perdido se tiene que recuperar. Sobre todo en estos momentos en que el sol declina con mayor rapidez y comienzan a perderse sus beneficios enriquecedores para el metabolismo, circulación y sistema endocrino. Pero hasta que llegue el otoño podemos todavía disfrutar de la riqueza mineral y vitamínica aportada por los rayos solares.

La comida natural es la que mejor se adapta a las épocas del año, por eso es la ideal para los meses de transición de una estación a otra. Debe estar siempre presente en nuestros regímenes como alternativa adecuada para la salud, para estar en forma y para el propio equilibrio mental y personal. En la alimentación natural predominan las verduras, ricas en vitaminas, minerales y fibra alimentaria, en detrimento del consumo de pastas, cereales y dulces así como de las grasas, que se utilizarán en cantidades restringidas. Esto quiere decir que las ensaladas pueden seguir reinando en la mesa durante el mes de septiembre, con la combinación de otros alimentos fundamentales para una dieta equilibrada que el cuerpo pueda digerir rápida y eficientemente sin provocar pesadez después de la comida. Dentro de esta combinación y para crear la dieta de transición perfecta, los granos integrales (arroz integral, mijo, cebada, cuscús) contienen muchos de los elementos nutritivos necesarios para gozar de una buena salud.

También los productos lácteos — la caseína de la leche es la proteína de mayor valor biológico — y los huevos, como sustitutos de carnes y pescados, en conjunción con los vegetales, reúnen todos los principios que exige la completa alimentación. Y no se puede olvidar la fruta por lo que supone ser el alimento de mayores propiedades limpiadoras gracias a la proporción y calidad de las aguas que contiene y a sus azúcares naturales, que

- 30 actúan como un detergente en el aparato digestivo, arrastrando consigo las sobras y los desperdicios acumulados.

En definitiva esto nos llevará a un régimen mixto que facilitará el proceso de adaptación en la ingestión de alimentos, reuniendo las cualidades necesarias para satisfacer los requerimientos de nuestro cuerpo y procuramos salud y bienestar.

José María Fillol, *El País* (adaptado)

---

Vocabulario:

- Cuscús*: francés, "couscous", sémola que se sirve con la carne, las legumbres y la salsa picante.  
*Mijo*: cereal usado como alimento.  
*Sémola*: trigo u otro cereal reducido a granos menudos.

### GRUPO I

1. De acuerdo con el texto, diga si las afirmaciones que aparecen a continuación son verdaderas (V) o falsas (F).
  - 1.1. Para que la dieta sea correcta hay que comer huevos y vegetales.
  - 1.2. La playa y la montaña alteran necesariamente el ritmo de las comidas.
  - 1.3. Las verduras pueden sustituir a las pastas, los cereales, los dulces y las grasas, porque sus propiedades son similares.
  - 1.4. Los hábitos alimenticios deben cambiar para adaptarse a las distintas características de las estaciones del año.
  - 1.5. Una dieta adecuada al otoño debería estar formada por: verduras, granos integrales, huevos, leche y fruta.
2. Complete, según el texto, las frases que aparecen a continuación.
  - 2.1. Lo ideal es que el consumo de pastas, dulces y grasas...
  - 2.2. El tipo de comidas...
  - 2.3. En la época estival solemos...
3. Conteste a las siguientes preguntas sobre el texto:
  - 3.1. ¿Qué opina el autor del texto sobre la alimentación?
  - 3.2. ¿Cómo debe ser una dieta alimenticia sana?
  - 3.3. Justifique la siguiente afirmación: La alimentación es una fuente de salud.

V.S.F.F.

147/3

## GRUPO II

1. Reaccione ante las siguientes situaciones (utilice el **estilo directo**).

1.1. Tiene una amiga que quiere adelgazar y come tan poco que está a punto de ponerse enferma. ¿Qué le aconsejaría?

1.2. Le han invitado a comer a un restaurante en el que sólo sirven comida vegetariana y a usted no le gusta nada ese tipo de comida. ¿Qué excusas daría para no ir?

2. Complete el siguiente diálogo, entre un paciente y su médico, con las palabras adecuadas.

- En el análisis se ve que tiene los triglicéridos hechos un desastre, y no hablemos de los lípidos.  (1)  no se enmienda, es usted una bomba suicida.

- Sólo he venido a purificarme durante  (2)  días. Dos semanas de purificación  (3)  permitirán  (4)  diez años de vida.

- Cuando esté  (5)   (6)  de salir  (7)  haremos otro análisis de sangre.  (8)  si vuelve a la mala vida,  (9)  estará otra vez  (10)  borde  (11)  abismo.

- Ya veo. Bueno.  (12)  claro que tenemos conceptos  (13)  sobre la vida.

- Bueno, para  (14)  vivir bien consiste  (15)  tener cuidado con la salud.

3. Vuelva a escribir las frases que aparecen a continuación y utilice los términos que se señalan. Haga las transformaciones necesarias pero no les cambie el sentido.

3.1. Las funciones corporales deben ser reajustadas, nada más regresar de las vacaciones.

En \_\_\_\_\_

3.2. Falta un mes para que llegue el otoño.

El otoño \_\_\_\_\_

3.3. Hoy en día mucha gente suele abusar del consumo de grasa, cuando lo mejor es seguir una alimentación sana.

Aunque muchas personas \_\_\_\_\_

3.4. Si queremos estar en forma debemos consumir no solo frutas y verduras, sino también leche y granos integrales.

El consumo de frutas y verduras \_\_\_\_\_

4. Elija la opción correcta:

4.1. Para comer, hay que poner en la mesa \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

a) la toalla – los cubiertos      b) la toalla – los talleres      c) el mantel – los cubiertos

4.2. Como está \_\_\_\_\_ sólo come verduras.

a) en dieta      b) a régimen      c) en régimen

5. Sustituya la palabra o expresión subrayada por el antónimo correspondiente.

- 5.1. Algunas personas opinan que lo bueno es comer mucho.
- 5.2. Dicen que dentro de la nevera está nuestro mejor amigo.
- 5.3. Muchos dicen que la alimentación puede acortar la vida.

### GRUPO III

Redacte un texto entre 120 y 150 palabras sobre *uno* de los temas propuestos. Antes de empezar, indique el tema que va a desarrollar.

- A) Compare los hábitos alimenticios de España y Portugal: los horarios; las comidas; el tipo de alimentos... Diga cuál es su plato favorito y explique cómo se hace.
- B) Comente el refrán que aparece a continuación y hable, además, de la sabiduría popular expresada en los refranes.

"Cena poco, come más, duerme en alto y vivirás."

### FIM

### COTAÇÃO

<b>GRUPO I</b>				<b>60 pontos</b>
	1.	(5 x 4 pontos)	20 pontos	
	2.	(3 x 5 pontos)	15 pontos	
	3.1.		07 pontos	
	3.2.		08 pontos	
	3.3.		10 pontos	
<b>GRUPO II</b>				<b>70 pontos</b>
	1.	(2 x 10 pontos)	20 pontos	
	2.		15 pontos	
	3.	(4 x 5 pontos)	20 pontos	
	4.	(2 x 3 pontos)	06 pontos	
	5.	(3 x 3 pontos)	09 pontos	
<b>GRUPO III</b>				<b>70 pontos</b>
			<b>TOTAL</b>	<b>200 pontos</b>

Nota: no GRUPO III a não observância do número estabelecido de palavras será penalizada.