

EXAME NACIONAL DO ENSINO SECUNDÁRIO

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

Curso Geral e Cursos Tecnológicos

Nível inicial – 3 anos de aprendizagem (4 horas semanais)

Duração da prova: 120 minutos
2004

2.ª FASE

PROVA ESCRITA DE ESPANHOL

A prova é constituída por três Grupos, I, II e III.

- O Grupo I inclui três itens.
- O Grupo II inclui quatro itens.
- O Grupo III inclui dois itens de resposta aberta.

Material admitido: dicionário unilingue.

LA SALUD EN EL PLATO

¿Sabía que incorporando a su dieta alimentos ricos en vitamina C, como la col, el kiwi o las fresas, no sólo puede prevenir el catarro sino también el cáncer? ¿Sabía que incluir en su menú pescado azul, que tiene ácidos grasos esenciales, puede garantizarle un corazón sano?

5 Lo natural está de moda. Endocrinos y especialistas en nutrición coinciden en que, si se trata de ir a lo natural, ¿qué puede ser más natural que comer? «Está demostrado que podemos manipular la respuesta de nuestros genes con los alimentos. Alguien puede ser susceptible de desarrollar alguna enfermedad y, simplemente con una buena terapia nutricional, lograr inhibirla», explica el doctor Calañas. En los últimos años, los estudios se
10 han orientado a determinar qué ingredientes de los alimentos pueden ser beneficiosos para la salud y se ha creado el término «alimentos saludables». Así se descubre, por ejemplo, que la vitamina A, en lácteos y huevos, es muy buena para mantener la piel sana y ayuda al crecimiento; o que el ácido fólico, presente en el hígado, evita malformaciones en el feto.

Existe consenso mundial respecto a que determinados patrones alimenticios ayudan a
15 eludir a los grandes asesinos de la población como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes o el cáncer. En España existe un patrón alimentario muy sano basado en la dieta mediterránea, pero nos estamos alejando de él, ya que ha descendido considerablemente el consumo de hidratos de carbono, como arroz, pastas y legumbres, frente a un incremento del consumo de proteínas, como carnes y embutidos. Se promueven
20 los productos enriquecidos, pero ¿quién se encarga de divulgar que comer naranjas o lentejas es bueno?

Vivimos un *boom* de productos enriquecidos vitaminados. Ante la actual «vitaminomanía», la respuesta de los especialistas es clara: si se está sano, los compuestos vitamínicos no son necesarios, basta con hacer un esfuerzo por mantener una dieta equilibrada y, en caso de
25 que se tomen, ha de ser bajo prescripción médica. La lectura cómoda que hace una gran parte de la población es la contraria: «como tomo alimentos enriquecidos no me tengo que preocupar de la dieta», señala la directora del Centro de Estudios de Nutrición de Barcelona.

La medicina moderna tiende cada vez más a incidir sobre la prevención y no tanto sobre la curación. En este sentido, la educación alimentaria en edades tempranas, junto con el
30 ejercicio de alguna actividad física, son factores esenciales para conseguir y mantener una vida saludable.

P. Ortega y M. Fernández, *El País*, 24 de marzo de 2002 (adaptado)

GRUPO I

1. De acuerdo con el texto, diga si las afirmaciones que aparecen a continuación son verdaderas (V) o falsas (F). Escriba las respuestas en su hoja de examen.
 - 1.1. Los consumidores usan correctamente los productos enriquecidos con vitaminas.
 - 1.2. Los hidratos de carbono son una parte muy importante de la dieta mediterránea.
 - 1.3. La gente sólo toma vitaminas recomendadas por un especialista.
 - 1.4. Es posible retrasar o incluso impedir la aparición de ciertas enfermedades.
 - 1.5. El único factor preventivo para obtener una vida saludable es la formación nutricional.

2. En el texto hay frases que dicen lo mismo que cada una de las siguientes. Encuéntrelas y transcríbalas en su hoja de examen.
 - 2.1. «Se lleva» (líneas 1-10)
 - 2.2. «Evitar las principales causas de muerte» (líneas 10-20)
 - 2.3. «Lo estamos dejando de lado» (líneas 10-20)
 - 2.4. «Cuando tenemos una buena salud» (líneas 20-30)
 - 2.5. «Si se consumen» (líneas 20-30)

3. De acuerdo con el texto, responda brevemente a las siguientes preguntas. Escriba las respuestas en su hoja de examen.
 - 3.1. ¿Está perdiendo prestigio la clásica dieta mediterránea frente al auge de los productos vitaminados? Justifique su respuesta.
 - 3.2. ¿Qué consecuencias comerciales ha provocado el descubrimiento de los beneficios de ciertos elementos presentes en los alimentos?
 - 3.3. Explique el título: «La salud en el plato».

GRUPO II

1. Complete estas frases con el artículo correspondiente. En caso de que no sea necesario, indíquelo con Ø. Escriba las respuestas en su hoja de examen.

- 1.1. Nos encanta viajar, y este verano queremos conocer _____ Europa del Este.
- 1.2. _____ peor que puede pasar es que tengas que pagar una pequeña multa.
- 1.3. Entre las familias invitadas se encuentran _____ Fernández.
- 1.4. Te hemos devuelto todos tus discos, cuando puedas devuélvenos _____ nuestros.
- 1.5. ¿De quién es este abrigo? ¿Es _____ tuyo?

2. Sustituya los infinitivos que aparecen entre paréntesis por la forma verbal correspondiente. Escriba las respuestas en su hoja de examen.

- 2.1. Estarías más cómoda si (SENTARSE) en aquel sillón.
- 2.2. Si no (ABRIR, tú) la boca, no se habría producido aquel escándalo.
- 2.3. Por mucho que ellos (EMPEÑARSE), no me convencerán.
- 2.4. Si no fueras tan mentiroso todo te (IR) mejor.
- 2.5. Si quiere aprobar el examen de conducir, Juan (TENER) que estudiar y practicar.

3. Elija la opción correcta. Escriba las respuestas en su hoja de examen.

- 3.1. _____ de mi vida, iba de vacaciones al sur. Ahora siempre voy al norte.
a) En aquel tiempo b) En aquella época c) En aquella era d) Entonces
- 3.2. No, no suelo venir mucho a esta cafetería, sólo _____.
a) por veces b) de vez en vez c) de vez en cuando d) as veces
- 3.3. ¿Vamos al cine _____ que viene?
a) en miércoles b) en el miércoles c) el miércoles d) miércoles
- 3.4. No pude ver exactamente qué pasaba porque estaba _____.
a) noche b) de noche c) oscuro d) a la noche
- 3.5. Hablé con mis primos un lunes y dijeron que vendrían con nosotros, pero _____ habían cambiado de opinión.
a) en el día siguiente b) al día después c) el día a seguir d) al día siguiente

4. Rellene los huecos con **UNA** sola palabra. En caso de que no sea necesario escribir ninguna, use (Ø). Escriba las respuestas en su hoja de examen.

Muchos de los mitos y tabúes en cuestiones alimentarias están condicionados por el pensamiento irracional, la religión o el simbolismo y ciertas tradiciones transmitidas de generación en generación. ¿Comemos demasiado los españoles? Los tres platos tradicionales que tomamos, (1) menos una vez al día, (2) parte de una arraigada cultura culinaria de (3) que no debemos avergonzarnos. «Ganamos si lo comparamos con el *multisandwich* de los ingleses. No creo que los españoles (4) demasiado. Aquí (5) que falla es el ejercicio» afirma la doctora Candela. «Absolutamente ningún alimento engorda – añade –. La cuestión es cuánto ingerimos y (6) cuánto necesitamos realmente. Nunca la solución es comer menos, porque se generan carencias y suele sacrificarse (7) fundamental, la variedad, (8) que se reduce el rendimiento y se (9) hambre (10) la tarde, lo que potencia el picar entre horas».

ABC Salud, 29 de diciembre de 2001 (adaptado)

GRUPO III

1. Imagine que un primo suyo le pide que lo ayude a hacer una ensalada. Dígame qué ingredientes necesita y qué pasos debe seguir. Reproduzca el diálogo en su hoja de examen.

SU PRIMO: ¿Me puedes ayudar a preparar una ensalada, Miguel?

USTED: ¡Vale!

(etc).

2. Redacte en su hoja de examen un texto (120-150 palabras aproximadamente) sobre **UNO** de los siguientes temas propuestos (**A** o **B**). **NO OLVIDE INDICAR EL TEMA QUE VA A DESARROLLAR**. Si responde a los dos temas, sólo será tenido en cuenta el primero.

A) Le ha ocurrido algo muy importante y desea preparar una cena para reunir a sus amigos y celebrarlo. Escríbales una carta invitándolos. No olvide incluir los siguientes elementos:

- saludo y despedida adecuados;
- invitación y motivo de la celebración;
- información sobre el menú;
- día, fecha y hora de la cena.

B) Imagine que usted es colaborador de la sección «Salud» de una revista. Le han pedido que elabore un anuncio o un texto con consejos para conseguir una alimentación saludable. Escríbalo en su hoja de examen.

FIM

V.S.F.F.

247/5

COTAÇÕES

Grupo I

1.	15 pontos
1.1.	3 pontos
1.2.	3 pontos
1.3.	3 pontos
1.4.	3 pontos
1.5.	3 pontos
2.	20 pontos
2.1.	4 pontos
2.2.	4 pontos
2.3.	4 pontos
2.4.	4 pontos
2.5.	4 pontos
3.	15 pontos
3.1.	5 pontos
3.2.	5 pontos
3.3.	5 pontos

50 pontos

Grupo II

1.	15 pontos
1.1.	3 pontos
1.2.	3 pontos
1.3.	3 pontos
1.4.	3 pontos
1.5.	3 pontos
2.	20 pontos
2.1.	4 pontos
2.2.	4 pontos
2.3.	4 pontos
2.4.	4 pontos
2.5.	4 pontos
3.	20 pontos
3.1.	4 pontos
3.2.	4 pontos
3.3.	4 pontos
3.4.	4 pontos
3.5.	4 pontos
4.	20 pontos

75 pontos

Grupo III

1.	25 pontos
2. (A ou B)	50 pontos

75 pontos

TOTAL 200 pontos