

## TAREA 1

### 6-8 minutos

En esta tarea el candidato debe comprender y transferir información de dos o tres textos (entre 700 y 800 palabras en total) y una o dos imágenes (gráficos, esquemas, humor gráfico, etc.), que expresan diferentes aspectos, circunstancias u opiniones sobre un mismo tema (pueden ser contrarios o no, pueden tener informaciones diferentes y registros diferentes).

La tarea consiste en un hacer un monólogo sostenido en el que el candidato utilizará los materiales que se le han proporcionado como base para elaborar un discurso adaptado al nivel de formalidad que requiere una presentación preparada en una situación de examen.

El candidato dispone de textos escritos y estímulos gráficos pertenecientes al ámbito académico, profesional o público, y de indicaciones sobre el contenido o el tipo de monólogo que tiene que enunciar.

### Ejemplo de la tarea 1

#### Tarea 1

##### Instrucciones:

*En noviembre de 2010 la UNESCO aceptó la candidatura de inscripción de la Dieta Mediterránea en la Lista representativa del patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, presentada por iniciativa conjunta de España, Grecia, Italia y Marruecos.*

*La Dieta Mediterránea se ve seriamente amenazada en la actualidad y las consecuencias de su progresivo abandono ya comienzan a percibirse en la salud, los cultivos y el paisaje de los países que la conservaban. Se espera que el reconocimiento de la UNESCO ayude a frenar este abandono.*

*Prepare una presentación de 6-7 minutos en la que explique al entrevistador, entre otras cuestiones:*

- qué es la Dieta Mediterránea;
- cómo se pone de manifiesto en la alimentación cotidiana;
- cuáles son sus beneficios y las razones que hacen necesaria su conservación.

*Para preparar su intervención cuenta con los siguientes materiales de apoyo. Utilícelos todos, seleccionando de cada uno de ellos la información que considere oportuna:*

1. Gráficos 1 y 2
2. Texto 1: La dieta mediterránea, la aportación científica contemporánea.
3. Texto 2: La dieta mediterránea.

DELE - NIVEL C2

Destrezas integradas: comprensión de lectura y expresión e interacción orales.

GRÁFICO 1

Pirámide Naos. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

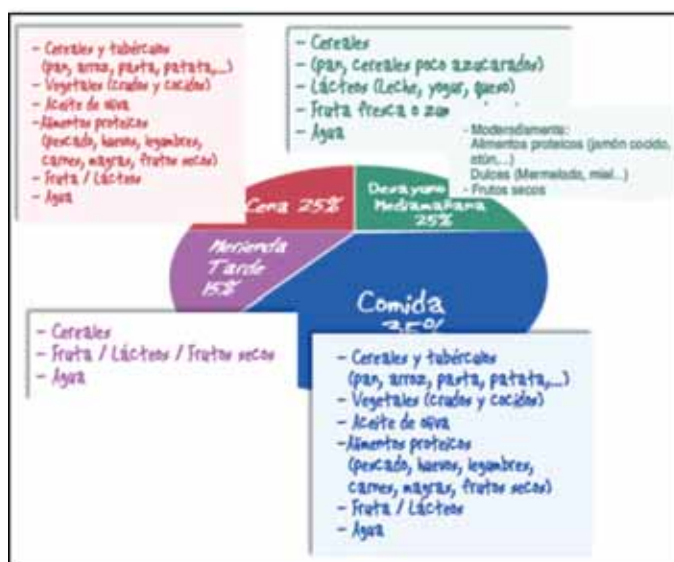
<http://www.naos.aesan.msps.es/csym>



GRÁFICO 2

(Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino)

<http://www.alimentacion.es/es/>



**TEXTO 1****LA DIETA MEDITERRÁNEA, LA APORTACIÓN CIENTÍFICA CONTEMPORÁNEA**

La Dieta Mediterránea, como indica Serra Majem - presidente de la Fundación Dieta Mediterránea-, “se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales, como pan, pasta, arroz, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; el empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, quesos) y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas y aportes diarios de vino consumido generalmente durante las comidas. Su importancia en la salud del individuo no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con un aporte de macronutrientes adecuado. A los beneficios de su bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto en monoinsaturados, así como en carbohidratos complejos y fibra, hay que añadir los derivados de su riqueza en sustancias antioxidantes”.

Estas afirmaciones, son hoy posibles gracias a más de veinticinco años de estudios sobre la Dieta Mediterránea llevados a cabo por el Dr. Ancel Keys. Keys intuyó su gran valor y confirmó científicamente que esa dieta era buena para la salud, para un envejecimiento óptimo, para una mayor longevidad.

La dieta mediterránea basa su carácter excepcional en la sencillez. Es económica en recursos y logra con pocos y sencillos ingredientes, platos nutritivos, sabrosos y apetecibles. Es ingeniosa en el aprovechamiento máximo de las diferentes partes de los alimentos. Y es una dieta cotidiana, cercana a la frugalidad.

El investigador José M<sup>a</sup> Ordovás asegura que “la Dieta Mediterránea es una excelente acomodación de la genética de la población mediterránea a las condiciones del entorno, y es fruto de la transmisión, generación tras generación, de unos hábitos alimentarios que garantizan una mayor longevidad. Es la expresión de la adaptación del organismo al medio a través de la dieta”.

Desde siempre, la Dieta Mediterránea, incorpora, generación tras generación, las novedades o los cambios que cada uno de estos períodos trae consigo, se enriquece de nuevos matices y prosigue su andadura hacia el futuro.

[Adaptado de

<http://candidaturadietamediterranea.org.mialias.net/la-dieta-mediterranea-la-aportacion-cientifica-contemporanea>]

**TEXTO 2****LA DIETA MEDITERRÁNEA**

Estudios llevados a cabo durante los últimos treinta años pusieron de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea -España, Italia, Francia, Grecia y Portugal- tenían un menor porcentaje de infartos de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Los investigadores, sorprendidos, buscaron las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental.

En un principio no se sabía a ciencia cierta por qué funcionaba tan bien esta determinada combinación de alimentos. Pero poco a poco, los nuevos descubrimientos en bioquímica y nutrición humana desvelaron algunos de los secretos de una sabiduría milenaria.

**Aceite de oliva**

En 1986, tras quince años de trabajo con científicos de siete países diferentes, el profesor A. Keys sacó a la luz el llamado Estudio de los siete países. Este trabajo demuestra que la presencia de ácidos grasos insaturados en la dieta disminuye el riesgo de padecer obstrucciones en las arterias del corazón. También puso de relieve la relación directa entre los niveles de colesterol en sangre y la incidencia de infarto de miocardio, así como entre la cantidad de grasas saturadas y los niveles de colesterol. El aceite de oliva virgen, ampliamente utilizado en la dieta mediterránea, tiene un 80% de ácido oleico (monoinsaturado) y sólo un 14% de ácidos grasos saturados.

A partir de 1983 aparecieron publicados nuevos trabajos que completaban las investigaciones anteriores. Se descubrió que los aceites de semillas (soja, girasol, etc.) tienen grandes cantidades de ácidos grasos poliinsaturados y pocos monoinsaturados. Aunque hacen descender el colesterol total en sangre, no tienen el mismo efecto protector frente a las enfermedades cardiovasculares que el aceite de oliva.

## TEXTO 2

### **Frutas, legumbres, verduras, pastas y cereales integrales**

Estos carbohidratos tienen un índice glucémico muy bajo. El índice glucémico refleja la relación entre la subida de glucosa en sangre producida por un hidrato de carbono cualquiera en comparación con la que produciría un aporte de las mismas calorías en forma de glucosa pura o pan blanco refinado. Es preferible que la glucosa se vaya liberando paulatinamente en la corriente sanguínea para conseguir una adecuada captación en las células y evitar así la formación de grasas y otros trastornos.

Los alimentos más recomendables por tener un índice glucémico menor son las legumbres, hortalizas, pasta y frutas, que son justamente los más abundantes en la dieta mediterránea. La fibra también tiene un papel fundamental en la regulación del índice glucémico, al retener parte de los nutrientes y retardar su absorción.

### **El arte de cocinar**

La dieta mediterránea, además de combinar lo más adecuado desde un punto de vista bioquímico y fisiológico, dispone de una tecnología culinaria que es parte de un arte ancestral transmitido de generación en generación. El uso de las especias y de los métodos de preparación más adecuados realzan el sabor y las propiedades organolépticas (sabor, color, olor, textura) de los alimentos, lo que favorece tanto su degustación como su digestión.

*(Adaptado de*

*[http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia\\_nutricion/la\\_dieta\\_mediterranea](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/la_dieta_mediterranea) )*