

LÍNGUA ESPANHOLA

INSTRUÇÃO: Responder às questões 41 a 45 com base no texto 1.

TEXTO 1

01 La expresión «somos lo que comemos» se instaló
02 hace tiempo en el acervo popular para subrayar la
03 importancia que la comida tiene en nuestro bienestar.
04 Lo que hasta ahora no estaba tan claro, pero va
05 camino de confirmarse, es la influencia que ejercen
06 los alimentos que tomamos en la fijación de nuestra
07 propia fecha de caducidad. El bioquímico italiano Valter
08 Longo lleva 30 años estudiando la relación que hay
09 entre la alimentación y la longevidad y sus conclusiones
10 aconsejan tener muy presente cada bocado que
11 ingerimos si queremos retrasar al máximo el día de
12 nuestra muerte. «Junto a la genética, que no podemos
13 modificar porque nos viene de fábrica, la comida es el
14 factor que más influye en el número de años que vamos
15 a vivir», sentencia el científico.

16 En el régimen alimenticio de las poblaciones más
17 longevas del mundo, el pescado acostumbra a tener
18 un gran protagonismo. No es casual entonces que el
19 bioquímico Valter Longo defina su dieta como «vegano-
20 pescatariana». ____: «La mayoría de los alimentos
21 que la forman son de origen vegetal y el pescado está
22 llamado a sustituir el papel que habitualmente cumple
23 la carne a la hora de aportarnos proteínas», explica.
24 ____ no todo el pescado tiene el mismo efecto ni
25 conviene tomarlo sin control. El especialista en nutrición
26 recomienda comer entre dos y tres veces a la semana
27 pescado y marisco con alto contenido de omega-3 y
28 vitamina B12. Estos elementos abundan en el salmón,
29 los boquerones, las sardinas, el bacalao, la dorada, la
30 trucha, las almejas y las gambas.

31 Si por Valter Longo fuera, estaríamos todo el día
32 comiendo lentejas, garbanzos, judías, guisantes y
33 habichuelas. En ensaladas o en potajes, cocidas o al
34 vapor, las legumbres constituyen uno de los alimentos
35 más sanos y saludables que existen. «La razón es que
36 aportan muchos de los nutrientes necesarios para el día
37 a día y, por el contrario, incorporan pocos elementos
38 nocivos para el cuerpo. Son una fuente inagotable de
39 fibras, vitaminas y minerales, y su potencial proteico
40 nos permitiría vivir a base de legumbres olvidándonos
41 de la carne», explica el experto. Asimismo, hay que
42 pensar en otro factor. Es importante acordarse de que
43 los hidratos de carbono son frecuentes en la dieta
44 mediterránea, reconocida mundialmente como una de
45 las más sanas que existen. El pan y la pasta suelen ser
46 la base de ese aporte de carbohidratos, que Longo ve
47 con buenos ojos, ____ con una salvedad: «No conviene
48 abusar de ellos, porque ese exceso de hidratos de
49 carbono se convierte en azúcar en el organismo
50 y a la larga redundará en obesidad».

<https://www.elperiodico.com/> (Juan Fernández, 2017, adaptado).

Questão 41

Las palabras que rellenan correctamente las lagunas entre las líneas 20 y 47 son, respectivamente,

- A) Aún más – Sin embargo – sobre todo
- B) Es decir – Pero – aunque
- C) O sea – Todavía – aún más
- D) Por lo tanto – Más – aun

Questão 42

De acuerdo con el texto, es posible decir que

- A) la alimentación es decisiva para la definición de la fecha de nuestra finitud.
- B) la longevidad de la población mundial se debe al protagonismo del pescado.
- C) el bioquímico sugiere comer pescados con alto contenido de omega-3 y vitamina B12 con regularidad.
- D) las legumbres, fuente de fibras, vitaminas y minerales, incorporan también proteínas que las transforman en los alimentos más sanos que existen.

Questão 43

La única pregunta que encuentra respuesta en el texto es:

- A) ¿Cuál el sentido de la expresión “somos lo que comemos”?
- B) ¿Cuáles son los alimentos que tenemos que alternar durante la semana para completar la necesidad de nutrientes del cuerpo humano?
- C) ¿Cuáles son los usos y beneficios del omega-3 y de la vitamina B12 para proteger la salud?
- D) ¿Cuáles son los pescados que debemos consumir de forma controlada?

Questão 44

Las expresiones “subrayar” (línea 02), “aportan” (línea 36) y “a la larga” (línea 50) pueden ser traducidas al portugués, respectivamente, sin alterar el sentido en el texto, por

- A) divulgar – contém – com o tempo
- B) sublinhar – aportam – certamente
- C) perceber – trazem – em abundância
- D) destacar – acrescentam – lentamente

Questão 45

El lugar más adecuado en el texto para la inclusión de la frase “Por el contrario, el bioquímico italiano previene contra los pescados que hayan podido incorporar a su interior un alto contenido de mercurio, como el pez espada y el emperador.”, sin alterar el sentido, sería en la línea ____ después de _____.

- A) 18 – protagonismo
- B) 20 – [«vegano-]pescetariana»
- C) 28 – B12
- D) 30 – gambas

INSTRUÇÃO: Responder às questões 46 a 49 com base no texto 2.

TEXTO 2

01 ¿Quieres comer sano y delicioso? Tenemos
02 una buena selección de recetas saludables de todo
03 tipo, desde sopas, ensaladas y estofados, hasta
04 maravillosos postres sin azúcar.

05 **ARROZ CON VERDURAS**

06 Aprende cómo hacer un colorido y delicioso arroz
07 con verduras con esta receta explicada paso por
08 paso. El arroz con verduras es una de esas recetas
09 clásicas y deliciosas que cualquiera puede preparar
10 en su casa. ¡Es muy fácil! No necesitas ingredientes
11 raros, rebuscados o difíciles de conseguir, con lo que
12 tengas en la nevera es suficiente.

13 **Ingredientes:** 1 taza y media de arroz, 3 tazas
14 de caldo de vegetales (puedes usar agua también),
15 media cebolla de tamaño mediano, media zanahoria,
16 medio calabacín, 2 dientes de ajo, ¼ de pimentón, ½
17 taza de guisantes verdes, un trozo de tallo de puerro,
18 1 tallo de cebollín, 1 tomate mediano, sal, pimienta,
19 aceite de oliva.

20 **Preparación:** Pica todos los vegetales en cubos
21 pequeños. El ajo ____ muy, muy pequeño. Calienta
22 una sartén profunda o una olla paellera y sofríe
23 los vegetales en este orden: el ajo, la cebolla, la
24 zanahoria, el pimentón, el tomate, el calabacín, el
25 puerro y el cebollín. Agrega una cucharadita de sal
26 y una pizca de pimienta. Deja que se sofría todo un
27 par de minutos y que suelte un poco de jugo. Agrega
28 la taza y media de arroz, mezcla bien y agrega los
29 guisantes verdes y las 3 tazas de agua. Revuelve un
30 poco y permite que hierva. Cuando el agua ____ a
31 secarse y solo queden burbujas sobre los granos de
32 arroz, baja el fuego al mínimo y tapa tu sartén. Deja
33 cocinar unos 10-15 minutos. Revisa que el grano
34 esté listo y, si en efecto lo está, retira del fuego, deja
35 reposar un par de minutos y ____ tu delicioso arroz

36 con verduras. Recuerda que las verduras propuestas
37 aquí pueden variar en función de lo que tengas a
38 disposición y de tus gustos. El resultado siempre será
39 muy parecido. Este arroz con vegetales puedes usarlo
40 para acompañar cualquier plato de proteínas. Te
41 recomiendo usarlo para acompañar unas albóndigas
42 en salsa, chuletas de cerdo, un filete de pescado, un
43 corte de carne de res, o incluso para comer junto con
44 una pieza de pollo asado al horno.
45 Recuerda que si compartes esta receta en tus
46 redes sociales lograrás que otras personas aprendan
47 a cocinar recetas fáciles y deliciosas como esta.

<https://www.comedera.com/> (2018, adaptado).

Questão 46

Las palabras que rellenan correctamente las lagunas entre las líneas 21 y 35, sin alterar el sentido del texto, son, respectivamente,

- A) pícalo – comience – sirve
- B) despedace – empieza – coma
- C) córtelo – empiece – consume
- D) haga picadillo – comienza – lleve a la mesa

Questão 47

Considere las frases del texto, indicando V (verdadero) o F (falso). De acuerdo con el texto, es posible decir que

- () “Arroz con Verduras” se lo prepara con lo que tenga a disposición según el gusto del cocinero.
- () el plato debe acompañar cualquier otro a base de carnes.
- () se da la oportunidad a que las demás personas pasen a comer comidas sanas y de calidad al compartir la receta.
- () todo tipo de sopas, ensaladas, estofados y postres son saludables y de fácil elaboración.

La secuencia correcta, de arriba hacia abajo, es

- A) V – F – V – F
- B) V – V – F – V
- C) F – F – V – F
- D) F – V – F – V

Questão 48

Analice las sugerencias de reescritura de los fragmentos señalados del texto 2 y elija la única alternativa cuya propuesta en negrito **NO** podría sustituir la expresión original por alterar la corrección.

- A) Calienta una sartén profunda o una olla paellera y **no sofrías los vegetales sin seguir** este orden... (líneas 21-23)
 - B) **No agregues más de** una cucharadita de sal y **más de** una pizca de pimienta. (líneas 25 y 26)
 - C) **No revuelves por mucho tiempo** y permite que hierva. (línea 29)
 - D) Revisa que el grano esté listo y, si en efecto lo está, retira del fuego, **no dejes reposar por mucho tiempo...** (líneas 33-35)
-

Questão 49

La expresión “en efecto” (línea 34) establece, en el texto, una relación de

- A) inclusión.
 - B) equivalencia.
 - C) confirmación.
 - D) consecuencia.
-

INSTRUÇÃO: Responder à questão 50 com base nos textos 1 e 2 e nas afirmativas que seguem.

- I. El texto 1 y 2 alternan información y elementos que deben conformar una dieta saludable.
- II. El texto 1 presenta los resultados de la investigación del bioquímico y el tiempo de vida, según lo que se come, y el texto 2 trata de explicar cómo se prepara un plato con legumbres y el tiempo que se lleva para prepararlo.
- III. El texto 1 se caracteriza, con relación a su contenido, como expositivo-explicativo, y el texto 2 como instruccional.

Questão 50

El análisis de las afirmativas permite concluir que está/están correcta(s)

- A) I, solamente.
- B) I y III, solamente.
- C) II y III, solamente.
- D) I, II y III.