

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministerio de Educación, Formación Continua y Asuntos Religiosos

Certificación de Lengua Española

NIVEL

B2

según la escala del Consejo de Europa

MÓDULO

1

Comprensión lectora y conciencia lingüística

Convocatoria

Noviembre 2010

ATENCIÓN

- No abra el presente cuadernillo hasta que comience el examen.
- Marque sus respuestas en la Hoja de Respuestas nº 1 [ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ 1].
- Para cada pregunta existe una sola respuesta.
- Dispone de **65 minutos** para terminar esta parte del examen.

ACTIVIDAD 1

1.1. Lea el texto 1 y elija la respuesta correcta (A, B o C).

1. Este texto podría ser parte de:


- A. un proyecto de planificación familiar.
- B. los consejos de un dietista a un cliente.
- C. una campaña de hábitos alimentarios saludables.

2. Otro título adecuado para este texto sería:

- A. Tan importante como el resto de comidas.
- B. Los alimentos rápidos pre-cocinados.
- C. Distribución de las comidas durante el día.

Texto 1

Modificar la conducta alimentaria de una familia para lograr unos hábitos saludables supone un gran esfuerzo para todos los miembros



Hoy en día, la imagen que refleja la cotidianeidad en muchos hogares son las cenas desordenadas y desproporcionadas. Es un desorden que se traduce en horarios irregulares y en falta de disposición para cenar todos los miembros de la familia juntos y a la misma hora. Este desbarajuste, una mala costumbre en hábitos alimentarios que están adquiriendo los pequeños, tiene consecuencias evidentes e inmediatas. La falta de criterio en la planificación de una cena adecuada y saludable, tanto en el orden de los platos (primero, segundo y postre) como en el tipo de alimentos para elegir y la cantidad a consumir, se refleja en la calidad nutritiva de esta comida tan importante del día, que deja mucho que desear.

El picoteo de embutidos y quesos para cenar y los platos rápidos pre-cocinados como pizzas y croquetas ya no son una comida excepcional de fin de semana, sino que se están convirtiendo en algo cotidiano. Además, suelen ser los más pequeños los que, con su empeño, deciden lo que quieren cenar. Aunque hacer ese tipo de cenas de forma habitual no es lo más adecuado, ya que no aportan el mejor perfil nutritivo, los padres acaban consintiendo muchos de estos caprichos.

Los niños y los jóvenes, ante este tipo de comidas apetitosas para su gusto, tienden a comer más cantidad. La desproporción de grasas de estos alimentos no hace más que distorsionar el aporte de energía y nutrientes totales del día, así como la distribución en las distintas tomas, sobrecargando de calorías las cenas.

La cena merece considerarse como una comida tan importante como la del mediodía, a la que hay que prestar tiempo y dedicación para planificarla y compaginarla, desde el punto de vista nutritivo, con el resto de ingestas del día.

www.consumer.es

1.2. Lea el texto 1 otra vez y elija la respuesta correcta (A, B o C).

3. El artículo aconseja:

- A. planificar la cena para que sea saludable.
- B. picotear sólo los fines de semana.
- C. comer más cantidad en la cena.

4. Del texto se deduce que los padres:

- A. prefieren los platos pre-cocinados.
- B. no cenan lo suficiente.
- C. consienten la mala alimentación.

Texto 2

ALIMENTACIÓN DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Se recomienda mantener los horarios de comidas de un día para otro y no saltarse ninguna toma.
- Fraccione la dieta en 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).



La cena: Se debería tender a que fuese, al igual que la comida, otro momento de encuentro alrededor de la mesa, en ambiente tranquilo y evitando distracciones. La cena debe ser más ligera que la comida, y lo antes posible para que dé tiempo de hacer la digestión y dormir bien. Deben transcurrir al menos 2 horas antes de acostarse.

CÓMO COCINAR Y CONDIMENTAR

- Preparar los alimentos con cocciones sencillas (vapor, cocido, escalfado, horno, plancha, rehogados...), para que resulten fáciles de digerir. Se recomienda hervir las verduras con poca agua para limitar las pérdidas de nutrientes solubles en ella. Se sumergirán en agua hirviendo, ya que así se reduce la pérdida de vitaminas.
- Moderar las excesivas grasas como guisos y estofados (mejor con poco aceite y quitando la grasa visible del alimento antes de su cocinado), frituras, empanados y rebozados.
- Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:
 - Ácidos: Vinagre (de vino o manzana) y limón.
 - Aliáceos: Ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, chalota, puerro...
 - Hierbas aromáticas suaves: Albahaca, hinojo, comino, estragón, orégano, perejil, mejorana...
 - Especias: pimienta, pimentón, azafrán... Limitar su consumo ya que son de difícil digestión y crean hábito.
- El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.
- En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingredientes flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas. El alcohol se volatiliza por aplicación del calor.

www.consumer

1.3. Después de leer el texto dos, decida si las siguientes afirmaciones son verdaderas (A), falsas (B) o no se dicen (C). La primera ya se ha contestado.

	AFIRMACIONES	A verdadero	B falso	C no se dice
0.	Lo correcto es comer cinco veces al día.	x		
5.	La cena es la única comida del día que reúne a toda la familia.			
6.	Es mejor haber hecho la digestión antes de acostarse.			
7.	La cocción al vapor facilita la digestión.			
8.	Los guisos y estofados deben estar condimentados.			
9.	Las hierbas aromáticas mejoran el aceite y el vinagre.			
10.	El alcohol volatiliza las salsas.			

ACTIVIDAD 2

Por error se ha alterado el orden de la siguiente información. Reconstruya el texto utilizando las letras (A-E) para ordenar los fragmentos.

 <p>¿Qué es el Yoga?</p>			A	B	C	D	E
0.	El yoga es una disciplina milenaria de Oriente,	X					
11.	pero sintetizando: el yoga es una técnica que trabaja la mente, el cuerpo y el espíritu.						
12.	(aún no comprobado por la medicina occidental) acerca de la salud, la enfermedad, el cuerpo, las emociones y la mente. Todas las terapias alternativas						
13.	específicamente de la India, con una tradición de 2000 años. Podría decirse mucho,						
14.	Es un conocimiento intuitivo y práctico						
15.	(yoga, reflexología, reiki, etc.) están en mayor o menor medida desvinculadas de la ciencia. Esto no les quita su valor.						

ACTIVIDAD 3

Para entender la información dada en estas noticias relacione los títulos de la columna A con los textos de la columna B.

COLUMNA A	COLUMNA B
16. Una España Mundial	A. El sexto encierro de las fiestas de San Fermín ha sido muy rápido y limpio. Uno de los toros de la ganadería madrileña, que se estrenaba en Pamplona, ha tomado la delantera y ha realizado el recorrido a gran velocidad.
17. Los toros de Victoriano del Río se estrenan en Pamplona con una carrera sin heridos por asta	B. Sorprendentemente divertido, Vila-Matas se metió en el bolsillo a un auditorio repleto con una mezcla de sinceridad, ironía y disparate. "Hace cuatro años decidí enterrar mi personaje", confesó desde el sarcasmo y entre las risotadas del público.
18. La venta de viviendas suma su quinto mes al alza	C. Es alto, grande y espectacular, aunque en sus casi 400 años de vida haya sufrido los vaivenes de una existencia accidentada que ha dejado huellas precisas sobre su piel. El museo Yale University Art Gallery ha decidido sacarlo de la oscuridad del almacén en el que ha vivido durante los últimos 70 años.
19. Un festival de malhablados	D. Un gol de Iniesta para la eternidad se cantó en todo el país, y en otras fronteras, como un do de pecho.- Fue una cumbre colosal, sonada como ninguna, casi utópica hace no muchos años.
20. Cara a cara con el nuevo 'velázquez'	E. Para el sector, el repunte de los últimos meses se debe a los anticipos para evitar la subida del IVA y al aprovechamiento de las deducciones fiscales, según ha afirmado la asociación que agrupa a las principales promotoras e inmobiliarias del país.

ACTIVIDAD 4

En el siguiente texto se han borrado unas palabras. Ayude a completar los huecos eligiendo la opción adecuada (A-H) para cada caso. Hay tres opciones de más.

A.	en	C.	contra	E.	a	G.	para
B.	con	D.	por	F.	según	H.	hacia

EL PAÍS *el país* | SOCIEDAD

Virtudes de la leche materna

La lactancia protege (21.) [] la obesidad (22.) [] la edad adulta, y la causa es una proteína de la leche materna llamada leptina, (23.) [] ha determinado el laboratorio de la Universidad de las Islas Baleares. El descubrimiento es en sí mismo un argumento a favor de amamantar, pero también plantea la conveniencia de añadir leptina a los potitos y leches maternizadas. Este mercado potencial de 15.000 millones de euros en Europa depende, sin embargo, de un ensayo clínico (24.) [] bebés que aún está en el aire.

Si se toma leptina al mamar el organismo del bebé queda *programado* (25.) [] protegerse de la obesidad y sus efectos patológicos en la vida adulta.

ACTIVIDAD 5

Elija la opción adecuada (A-H) para completar los huecos en los diálogos de la columna A. La columna B le servirá de ayuda. Tenga en cuenta que sobran tres opciones.

A.	viene a	B.	estaba a punto de	C.	está por	D.	se puso a
E.	anda	F.	he terminado de	G.	me puse a	H.	vuelve a

COLUMNA A			COLUMNA B
26.	HABLANTE A	—¿Y qué hizo cuando se lo dijiste?	Indicar comienzo de la acción.
	HABLANTE B	—Lo de siempre, [] llorar como una niña.	
27.	HABLANTE A	—¿Te preparo un café?	Indicar conclusión de la acción.
	HABLANTE B	—No, todavía no [] comer.	
28.	HABLANTE A	—¿Por qué dices que es un pesado?	Indicar acción en desarrollo.
	HABLANTE B	—Porque siempre [] quejándose de todo.	
29.	HABLANTE A	—Pero este coche es muy caro para ti.	Expresar aproximación.
	HABLANTE B	—¡Qué va! Sólo [] costar unos 5 mil euros.	
30.	HABLANTE A	—No contesta, parece que no está en casa.	Indicar repetición de la acción.
	HABLANTE B	—Entonces [] llamar en un ratito.	

ACTIVIDAD 6

Se han borrado algunas palabras del siguiente texto. Ayude a completar los huecos escogiendo la opción correcta del cuadro (A-H). Hay tres opciones de más.

A. pueden	C. opinan	E. está	G. es
B. ejercitarán	D. profundizarán	F. aprenderán	H. dicen

*El yoga ayudará a los niños en su largo camino
hacia el dominio físico y psíquico*

Las experiencias del yoga con niños (31.) [] que la mejor edad para que el niño empiece con los ejercicios del yoga es a partir de los 4 años. A esta edad, los niños ya (32.) [] entender perfectamente lo que se puede esperar y lo que se quiere de ellos. El yoga (33.) [] indicado a todos los niños y niñas. Su objetivo esencial es la búsqueda del equilibrio y de la armonía, y el control del sentido de la disciplina. Es una buena base para una vida adulta alegre y saludable.

El yoga es una práctica positiva en la etapa de crecimiento de los niños. A través del yoga, los niños (34.) [] su respiración y (35.) [] a relajarse, para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas, y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual.

www.guiainfantil.com

ACTIVIDAD 7

PRIMERA PARTE

Cómo enseñar a los niños a manejar el dinero

Enseñarles a ahorrar es la forma más fácil de fomentar buenos y duraderos hábitos respecto al dinero. La instrucción debe comenzar cuando los niños están en una edad temprana, y debe ser reforzada a medida que van creciendo. La clave del éxito está en darles oportunidades de manejar dinero y usar esas ocasiones para guiar su comportamiento en la forma deseada.

La primera base para inculcarle a un niño el valor del dinero empieza por no darle todo lo que pida, es la mejor manera de que entienda que las cosas tienen un valor. Antes de que esté preparado para recibir sus primeras pagas se le puede ir enseñando qué es el dinero, para qué sirve y de dónde proviene.

Llevarlo a la compra y verbalizar las opciones y comparaciones de precios en voz alta ayudará al niño a entender el valor de las cosas. Es importante explicarle el porqué se ha elegido una marca en vez de otra, con ello se le está enseñando a comprar lo más adecuado en la relación precio-calidad.

Las transacciones electrónicas hacen que hoy en día sea más difícil que los niños vean el dinero cambiar de mano en mano, por eso es importante explicarles también qué es una tarjeta de crédito o débito y cómo se usa. Se puede llevar al niño al cajero y contarle de dónde sale ese dinero que está ahorrado en una cuenta del banco y proviene del trabajo realizado, y cuando vean que se paga con una tarjeta de crédito, es necesario explicarle que ese artículo que se está comprando se pagará más adelante cuando llegue el cargo a la cuenta del banco.

Desde muy pequeños se puede proporcionar a los niños una hucha para que vayan metiendo mínimas cantidades que se le pueden ir dando esporádicamente, abrirla cada cierto tiempo y comprarle un pequeño obsequio para que vaya conociendo las primeras nociones de ahorro. Una vez que los niños han aprendido a sumar y restar es el momento de darles acceso al dinero e introducirles en la perspectiva práctica que les enseñará a tomar decisiones y a usar el dinero lo mejor posible.

Para ello, resulta muy útil implementar una paga, es decir, darles una cantidad pequeña a la semana o al mes y que ellos resuelvan qué hacer con este dinero. "El propósito de la paga es permitir al niño desarrollar habilidades de planificación de sus finanzas personales, aprender a ahorrar y educar su voluntad y poder de decisión" tal como apunta la Doctora en Psicología, Marianela Denegri. Esta paga además de ser la base fundamental para inculcar a los niños el valor del ahorro, "les dará una experiencia de aprendizaje práctico en cuanto al manejo del dinero y fortalecerá sus capacidades para ajustarse a su realidad económica", añade la Doctora Denegri.



www.consumer.es

7.1. Lea la primera parte del texto y elija la respuesta correcta (A, B o C).

36. Este texto está dirigido a:

- A. Los maestros
- B. Los padres

C. Los niños

37. Decida cuál es el mejor resumen de este texto:

- A. Los padres deben enseñar a sus hijos a usar con cuidado las tarjetas de crédito y de débito para evitar deudas y fraudes en el futuro.
- B. Los hijos deben participar en los gastos de la casa aportando pequeñas cantidades de su propio dinero. De esta manera aprenderán a valorar el dinero.
- C. Es recomendable enseñar a los niños desde pequeños a ahorrar y a ser conscientes del esfuerzo que supone ganar el dinero.

38. Según el texto, la mejor manera de enseñar a un niño a usar el dinero es:

- A. permitiéndole participar en las pequeñas compras domésticas.
- B. impidiéndole usar billetes.
- C. abriéndole una cuenta en el banco para su uso propio.

39. Del texto se desprende que una hucha es:

- A. un objeto para guardar dinero.
- B. una cuenta bancaria para ahorro infantil.
- C. un juego para aprender a ahorrar.

40. Dar regularmente una cantidad fija a los niños:

- A. les ayuda a cubrir sus necesidades.
- B. les enseña a valorar el dinero.
- C. les incentiva a amar el dinero.

7.2. En el siguiente texto se han borrado algunas palabras. Con la ayuda del número de cuadrados encuentre la palabra que falta.

SEGUNDA PARTE

ALGUNOS CONSEJOS

- Enseñarles a hacer un presupuesto (41) □□□□ que administren su dinero les motivará a ahorrar y les creará la disciplina de organizar y controlar sus finanzas. Hacer una lista de sus entradas y (42) □□□ gastos semanales e incluir en estos una cantidad destinada al ahorro, (43) □□□ demostrará cómo el ahorro rutinario y periódico puede ayudarles a lograr sus metas. Lo que importa no es el porcentaje del ahorro, (44) □□□□ el proceso en sí.
- Para introducirlos en la práctica (45) □□□ ahorro puede ser también interesante que algunas cosas que desean tener, por ejemplo, una prenda de ropa de marca o un juguete, la paguen en parte con su dinero: además (46) □□ enseñarles para qué sirve el ahorro les ayudará a cuidar más las cosas sabiendo que tienen un valor.
- En ocasiones puede ser frustrante el ver que necesitarán de muchos meses para juntar la cantidad de dinero (47) □□□ les permita adquirir algunos de estos artículos. Cuando esto ocurra es el momento de enseñarles el valor del trabajo, impulsando a los niños a realizar pequeñas tareas remuneradas en el hogar que le ayuden a incrementar sus ahorros.
- No los rescates de sus errores: No hay que evitar que el niño despilfarre el dinero en una compra (48) □□□ sentido, ni darle un adelanto si de repente (49) □□ queda sin efectivo por haberlo administrado mal. Los chicos aprenden mejor de sus propios errores, y si se dan cuenta de que han gastado el dinero (50) □□ algo ilógico, ellos aprenderán a no hacerlo en el futuro.



**ΣΑΣ ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ
ΕΝΤΥΠΟ 1
ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ**

