# GABARITO – LÍNGUA ESPANHOLA

## ***LEE EL TEXTO Y CONTESTA LAS PREGUNTAS QUE SIGUEN***

### ***Mindful Eating*[1], o cómo tener una alimentación más sana y sostenible**

*La presentadora Lidia Torrent y la modelo y empresaria Ariadne Artiles nos revelan cómo poner en práctica esta tendencia alimentaria, que se basa en poner atención y consciencia en lo que comemos a diario, en el segundo capítulo de Abriendo la nevera.*

Seguramente ya hayas oído hablar del Mindful Eating, pues esta forma de entender y relacionarse con la comida está ganando cada día más adeptos. Y es que cuidar y poner atención a lo que comemos a diario es clave para nuestra salud, pero también conlleva beneficios de vital importancia para el medioambiente.

Ariadne Artiles es una férrea defensora de esta tendencia, que practica a diario, tal y como revela en la nueva entrega de *Abriendo la nevera***,** el programa de entrevistas que la cooperativa láctea Arla Foods ha creado con el objetivo de ayudar a divulgar esta toma de conciencia alimenticia. Y es que para la modelo no hay duda de que "la comida es nuestra medicina y, afortunadamente, la sociedad cada vez lo tiene más integrado".

Qué comes realmente, cuánto comes, por qué lo comes, qué efectos produce en tu cuerpo... son preguntas a las que uno solo puede responder cuando decide tomar consciencia de este acto tan cotidiano. Una forma de tener una relación más sana con la comida que, además, puede ayudarnos a evitar consecuencias como las malas digestiones, la falta de energía, el sobrepeso o la ansiedad.

"Nosotras en casa, por ejemplo, comemos una hamburguesa y una pizza todas las semanas, pero saludables. Hacemos la masa nosotras, compramos los ingredientes con consciencia...", declara Artiles, recalcando que el Mindul Eating no se trata de hacer una dieta como tal, sino de llevar "una alimentación consciente, eligiendo productos de calidad".

Un 'must' que incluye también la dimensión medioambiental de estos alimentos, lo que incluye que "los ingredientes estén elegidos a conciencia". Y es que para Ariadne es también fundamental saber cómo se producen, si detrás está una empresa comprometida con el cuidado del medioambiente y el bienestar animal. "Hay que tenerlo en cuenta, por el planeta y por nuestra propia salud".

Para todos aquellos que quieran comenzar a mejorar su relación con la alimentación, Ariadna Artiles nos da sus 5 pasos básicos para practicar Mindful Eating a diario, lo que nos ayudará a "mantenernos conscientes, que la comida nos siente mejor y que podamos disfrutar de todo el proceso".

---

[1] Alimentación consciente – traducción libre

1. Tómate tu tiempo a la hora de comer. Come tranquilo, sentado y sin prisas. Lo ideal es "estar al menos entre 20 y 30 minutos".
2. Haz un par de respiraciones profundas antes de las comidas. Este sencillo gesto nos ayudará a separar las emociones del acto de comer.
3. Evita distracciones. Centrarse en la comida y en el acto de comer es clave para tomar consciencia del mismo. "Evita por ejemplo tener el móvil a mano mientras estás sentado a la mesa".
4. Mastica bien y con calma**. Dejar los cubiertos entre bocado y bocado** "te permitirá darte cuenta de cómo te está sentando lo que estás comiendo" y te ayudará a no pasarte con la cantidad, distinguiendo hambre física de emocional. "Se supone que nunca deberíamos totalmente llenos , sino al 80%".

Ariadna rompe así con su ejemplo un estigma asociado erróneamente al mundo de las modelos. "Mucha gente piensa que solo toman mucha agua para hidratarse, pero que casi no comen, lo que es totalmente falso". En su casa, no solo comen la cantidad que necesitan, sino también los alimentos que mejor les sientan, pues como ella misma dice adelgazar nunca debería ser el gran objetivo. Se trata "de encontrar a través de la alimentación la mejor versión de ti misma, es decir, aquella que te permite sentirte como un roble, estar sana y tener energía".

## DELICIOSOS CREPES DE AVENA CON LOS QUE CUIDARSE

Ariadna Artiles nos ha querido dejar una de sus recetas favoritas para que disfrutemos cocinando y comiendo este delicioso plato de forma consciente, el cual podemos adaptar fácilmente a nuestros propios gustos.

- En un bol introducimos los huevos, la harina de avena, la leche y un poquito de canela. Lo batimos cuidadosamente con un batidor manual o una batidora eléctrica.
- Volcamos la mezcla en un recipiente que tenga una pequeña salida, para que sea más fácil darle posteriormente forma en la sartén.
- Ponemos un poco de mantequilla en la sartén y vamos dejando caer poco a poco la masa de la crepe, dejando que se cocine entre 1 y 2 minutos por cada lado.
- Una vez conseguida la textura de crepe, colocamos un par de lonchas de queso directamente sobre la masa, en la sartén. En este caso, Ariadna ha escogido el queso Havarti de Arla por ser un queso suave y cremoso, elaborado con leche fresca, como en la auténtica receta danesa. Lo dejamos reposar 2 minutos para que se derrita.
- Para finalizar, añade los ingredientes salados que más te gusten, como jamón, cebolla y espinacas. Dóblala por la mitad...¡y a disfrutar!

**Realizado por UE Studio**

Este texto ha sido desarrollado por UE Studio, firma creativa de branded content y marketing de contenidos de Unidad Editorial, para ARLA FOODS

Disponible en: https://www.elmundo.es/uestudio/2023/05/11/645cba0de4d4d842088b45ac.html Acceso en 13 may 2023

1. *Mindful Eating* refere-se a: (1,0 ponto)

a) Uma prática de alimentação vegetariana.
b) Uma prática de alimentação vegana.
c) Uma prática de alimentação atenta ao que consome, origem e consequências.
d) Uma prática de alimentação baseada em quantidade de calorias.
e) Uma prática de alimentação que visa ao emagrecimento.

2. Indique o item que **NÃO** apresenta um benefício citado no texto a partir da prática de alimentação citada: (1,0 ponto)

a) Melhora a saúde
b) Evita a ansiedade
c) Preocupa-se com o meio ambiente
d) Diminui a poluição ambiental.
e) Evita obesidade.

3. Indique o item que apresenta um fator relacionado à prática de alimentação *Mindful Eating*: (1,0 ponto)

a) Leva em consideração como são produzidos os ingredientes.
b) Não Leva em consideração como são produzidos os ingredientes, desde que sejam saudáveis.
c) Não considera se os ingredientes são produzidos respeitando o meio ambiente.
d) Só consome alimentos sem origem animal.
e) Leva em consideração apenas o bem-estar dos animais.

4. Indique qual dos itens abaixo **NÃO** corresponde às questões de conscientização da prática citada no texto: (1,0 ponto)

a) O que se come.
b) Quanto come?
c) Por que come?
d) Quais os efeitos do que se come?
e) Quantas calorias tem o que se come?

5. Indique o item que apresenta uma dica de prática diária do *Mindful Eating*: (1,0 ponto)

a) Comer sempre na mesma hora.
b) Respeitar os intervalos entre as alimentações.
c) Não comer alimentos como Hamburguer e pizza.
d) Evitar o uso de celulares ou algo que o distraia.
e) Dedicar ao menos 10 minutos para a alimentação.

6. "***Dejar los cubiertos entre bocado y bocado***", pode ser traduzido por: (1,0 ponto)

a) Segurar os talheres sempre que come.
b) Soltar os talheres entre uma mordida e outra.
c) Segurar os talheres entre uma mordida e outra.
d) Deixar os talheres entre a comida.
e) Segurar os talheres enquanto mastiga.

7. "Se trata "de encontrar a través de la alimentación la mejor versión de ti misma, **es decir**, aquella que te permite sentirte como un roble, estar sana y tener energía". O termo destacado… (1,0 ponto)

a) Introduz uma ideia contrária ao que foi dito anteriormente sobre a alimentação.
b) Introduz uma afirmação que completa o sentido de uma boa alimentação.
c) Introduz exemplos de formas de alimentação.
d) Introduz exemplos de qual a melhor versão de si mesma.
e) Introduz uma informação sem relação com a informação anterior.

8. Qual das palavras abaixo **NÃO** é um substantivo feminino na língua espanhola: (1,0 ponto)

a) Leche
b) Queso
c) Sartén
d) Avena
e) Mantequilla

9. Indique o trecho no qual o termo destacado corresponde à junção de uma preposição e um artigo. (1,0 ponto)

a) "…erróneamente **al** mundo de las modelos."
b) "…una empresa comprometida con **el** cuidado."
c) "**Lo** dejamos reposar 2 minutos..."
d) "compramos **los** ingredientes con conciencia."
e) "por qué **lo** comes?"

10. "Volcamos la mezcla en un recipiente que tenga una pequeña salida, para que sea más fácil dar**le** posteriormente forma en la sartén." (1,0 ponto)

A que se refere o termo destacado?

a) Salida
b) Mezcla
c) Sartén
d) Recipiente
e) Volcamos

# GABARITO

| QUESTÃO | RESPOSTA |
|---|---|
| 01 | C |
| 02 | D |
| 03 | A |
| 04 | E |
| 05 | D |
| 06 | B |
| 07 | D |
| 08 | B |
| 09 | A |
| 10 | B |