

Lingua Spagnola

ESEMPIO DI COMPrensIONE SCRITTA

Livello A2

Beber poca agua

Argomento: El texto que va a leer trata de la deshidratación y de sus consecuencias.

Para millones de estudiantes comienzan estos días los exámenes finales, un momento de gran esfuerzo intelectual que exige estar en un estado óptimo, tanto físico como mental. Sin embargo, el estrés, la ansiedad y las pocas horas de sueño hacen que la mayoría de los estudiantes descuiden su alimentación y, principalmente, su hidratación. Esto supone que si no beben el agua necesaria disminuye su capacidad de memoria a corto plazo, las habilidades aritméticas, la concentración, la capacidad visual, etc. Además, la deshidratación provoca cansancio, dolor de cabeza, dificultad de concentración y malestar general, síntomas que también perjudican las funciones mentales.

Los expertos recomiendan de forma general ingerir entre 2 y 2,5 litros diarios de agua a través de diferentes bebidas. En época de gran esfuerzo intelectual, como es el caso de los exámenes, además de mantener una buena hidratación que permita desarrollar las habilidades mentales es necesario mantener un nivel óptimo de glucosa, la energía del cerebro.

La glucosa es imprescindible para el normal funcionamiento neuronal. Las bebidas que contienen azúcares cumplen un importante papel a la hora de aportar glucosa a la mente, ya que mantienen los niveles de atención y mejoran diversos aspectos como la capacidad de reacción, la memoria o el rendimiento intelectual. "No es conveniente que al cerebro le falte glucosa porque es imprescindible para el normal funcionamiento neuronal", indica la doctora Carmen Gómez Candela.

También los alimentos contribuyen a aportar carbohidratos al organismo, como el pan, los cereales, el azúcar o la fruta, por lo que es importante incluirlos en la dieta, especialmente en temporadas de gran esfuerzo mental.

1. Según el texto, hay estudios que demuestran que.

- a. los estudiantes tienen la costumbre de reducir su hidratación.
- b. la deshidratación reduce la capacidad de concentración.
- c. beber suficiente agua reduce el nivel de atención y repetición.
- d. el cansancio se produce por exceso de hidratación.

2. Según el texto, es imprescindible

- a. ingerir bebidas que tengan bajo contenido de azúcar.
- b. mantener un nivel de atención constante en la alimentación.
- c. mantener en el organismo un óptimo nivel de glucosa.
- d. ingerir bebidas sin glucosa para el funcionamiento de las neuronas.

3. Según el texto, es importante mantener una alimentación equilibrada

- a. a base de frutas y cereales de temporada.
- b. a base de grandes cantidades de nutrientes.
- c. aunque estemos realizando una dieta de adelgazamiento.
- d. en los momentos de mayor esfuerzo mental.

RESPUESTAS

1b- 2c- 3d

