

Lees bij de volgende teksten steeds eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 11

La cerveza, una bebida mediterránea y muy refrescante



La cerveza es una bebida de gran tradición, tanto en nuestro país como en el resto del mundo. Sin embargo, muy pocos saben

que los hallazgos arqueológicos más antiguos de Europa fueron encontrados en la provincia de Soria, en concreto, en el Valle de Ambrona y datan de hace 4.400 años. La cerveza, al igual que otras bebidas fermentadas, ha estado presente a lo largo de la historia como parte de la dieta mediterránea, aportando vitaminas, minerales y antioxidantes naturales de alto valor nutricional.

Los alimentos que configuran la Dieta Mediterránea clásica son: el aceite de oliva, los cereales, las verduras, hortalizas y frutas, las leguminosas y frutos secos, los lácteos, el pescado, algunas carnes y las bebidas fermentadas como la cerveza y el vino, todos ellos, de gran tradición en nuestro país.

Es curioso saber que el concepto de Dieta Mediterránea no surgió de los países que bordean el mar Mediterráneo, sino que comenzó a denominarse así en los años 50 cuando un equipo de investigación estadounidense comenzó a utilizar este término en relación directa entre dieta y salud.

La Dieta Mediterránea es fruto de la

influencia que nos han dejado los pueblos que habitaron la cuenca mediterránea: egipcios, íberos, griegos, romanos, fenicios, árabes y cartagineses, quienes ingerían alimentos y bebidas fermentadas combinados y preparados de la misma manera que hoy hacemos, si bien, desafortunadamente es un patrón de consumo que parece que se está olvidando y hay que defender nuevamente.

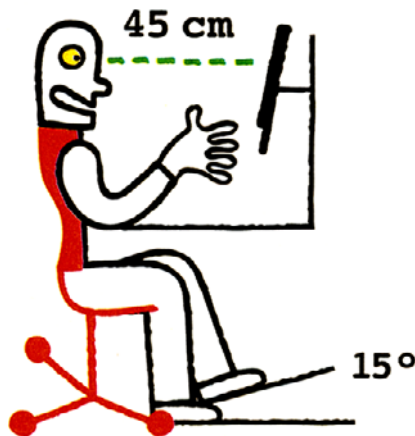
Las cervezas suaves, tipo lager o pilsen, encuentran un buen maridaje con las carnes de cerdo y los embutidos, en especial con el chorizo, lo que coinciden en resaltar los expertos gastronómicos, por la presencia del pimentón en su elaboración. Hay que hacer notar la estupenda asociación que las cervezas ligeras y frescas llevan a cabo con los platos picantes, especiados o muy condimentados, ya que este tipo de bebida es la contraposición perfecta a estas sensaciones intensas.

Pocas calorías

Diversas investigaciones recientes coinciden al decir que lo que algunos denominan erróneamente como "barriga cervecera" es un falso mito. Es el alto consumo de alimentos ricos en grasas la verdadera causa de esta corpulencia. Según un estudio realizado por la Dra. Marcos del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del CSIC, el consumo moderado de cerveza no altera la masa corporal ni el peso. La cerveza tiene un aporte calórico muy bajo, una caña contiene tan sólo 90 calorías y en el caso de la cerveza sin alcohol, este aporte calórico es mucho menor, unas 30 calorías por caña.

Tekst 12 Manual de buenas posturas

Lo mejor es prevenir. Y nada mejor que adoptar la postura adecuada en cada movimiento de nuestra vida cotidiana para evitar que la espalda se queje. Éste es un pequeño manual de cuidados sobre cómo sentarse y cómo levantarse, cómo conducir y cómo estar de pie. Algo sencillo y de pura lógica que nos evitará muchos problemas.



AL ESTAR SENTADO

► **SILLA.** Su altura debe ser tal que pueda apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas. Si utiliza reposapiés, que tenga una inclinación ajustable entre 0 y 15 grados sobre el plano horizontal. La altura, profundidad e inclinación del respaldo deben ser regulables; ha de sujetar bien el arco lumbar.

► **ORDENADOR.** La pantalla se tiene que poder orientar e inclinar. Debe situarse a unos 45 centímetros de distancia, frente a los ojos (ni a izquierda, ni a derecha) y a su altura, o ligeramente por debajo. El teclado debe estar bajo, para no levantar los hombros, o debe poder apoyar los antebrazos en la mesa. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90 grados.

► **GIROS.** Debe evitar giros parciales; lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos. Coloque todos los elementos de trabajo de forma que reduzca al mínimo los giros de cabeza.

► **CONducIR.** Debe adelantar el asiento para alcanzar los pedales sin estirar las piernas, y apoyar la espalda en el respaldo. Las rodillas deben estar al nivel de las caderas o por encima de ellas.

EN LA CAMA

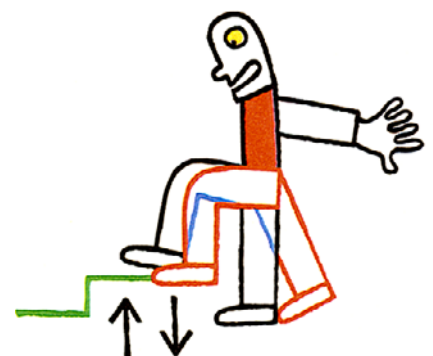
► **POSTURA.** Al estar acostado es mejor situarse boca arriba. Dormir boca abajo no es recomendable, pues se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar, debe mantener el cuello girado durante varias horas. Si no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado. Si, por ejemplo, se gira hacia el lado izquierdo, deberá flexionar la pierna derecha, manteniendo estirada la izquierda, y procurar adaptar la almohada de modo que la postura relativa del cuello con la columna sea la más parecida posible a la formada al estar de pie. La posición fetal es recomendable, pues con ella se estira la musculatura lumbar. Se puede usar una almohada entre las rodillas.

► **ALMOHADA.** Si duerme boca arriba, la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forme con la columna el mismo ángulo que al estar de pie. Si duerme apoyándose sobre un hombro, la almohada gruesa o enrollada debe mantener el cuello en el eje de la columna asegurándose que no caiga.

CÓMO LEVANTARSE Y SENTARSE

► **LEVANTARSE DE LA CAMA.** Gire para apoyarse en un costado, y después, apoyándose con los brazos, incorpórese de lado hasta sentarse. No lo haga de frente; es un movimiento malísimo.

► **LEVANTARSE DE LA SILLA.** Apóyese en los reposabrazos. Si la silla no los tiene, apóyese en sus muslos o rodillas y, en todo caso, mantenga la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás mientras se incorpora.



► **CÓMO ENTRAR EN EL COCHE.**

Siéntese primero con los pies fuera del coche y luego gírese e introdúzcalos, uno después de otro mientras apoya su peso en las manos.

Al CARGAR PESO

► **CÓMO AGACHARSE.** Hágalo doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, ligeramente separados (aproximadamente la separación

entre las caderas) y lo más cerca posible del peso que debe cargar. Agarre entonces el peso con los brazos, manteniéndolo tan próximo al cuerpo como pueda, y levántese estirando las piernas y manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, en ningún caso hacia adelante.

DE PIE

► **POSTURA.** No se quede de pie si puede estar andando, la espalda sufrirá menos. Cambie la postura

tan frecuentemente como pueda, intentando mantener un pie un poco en alto, sobre, por ejemplo, un escalón.

► **CALZADO.** Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal. Un tacón de 1,5 a 3 centímetros suele ser el más apropiado. ●

Lees bij de volgende opgaven steeds eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

■ **Tekst 11 La cerveza, ...**

- 1p **41** □ Staat er in de tekst iets over de relatie tussen bier drinken en dik worden?
Zo ja, wat wordt er beweerd?
Zo nee, schrijf op “nee”.

■ **Tekst 12 Manual de buenas posturas**

- 1p **42** □ Staat er in deze tekst welke soort matras het beste is voor je rug?
Zo ja, schrijf op welke soort.
Zo nee, schrijf op “nee”.