

## Tekst 7

## DESAYUNAR



(1) Si hay una comida que ha levantado polémica en nutrición durante los últimos años, ha sido sin duda el desayuno, especialmente desde que las redes sociales han entrado en juego. La primera comida del día ha protagonizado muchos conflictos. Hace años que España empezó a darse  
5 cuenta de que las galletas no eran tan saludables como se pensaba. Desde entonces se han sucedido episodios de conflictos de interés entre sociedades sanitarias e industria alimentaria, reacciones desorbitadas en Twitter por darle garbanzos para desayunar a un niño, polémica porque los desayunos de hospital sean tan poco saludables, o la reciente y  
10 absurda discusión sobre lo que es peor, desayunar mal o no desayunar.

(2) Una evidencia científica bastante robusta ha tardado mucho tiempo en hacerse un hueco en la sociedad: el desayuno no es esa comida tan imprescindible que muchos anuncios y paquetes de galletas y cereales nos hicieron creer. Y no, ni siquiera es concluyente para el rendimiento  
15 mental de los pequeños (salvo que estuvieran malnutridos previamente). En este contexto en el que el desayuno estaba perdiendo la importancia que había ganado a golpe de publicidad durante tantos años, se ha producido el último golpazo, una revisión sistemática y meta-análisis sobre el efecto del desayuno en el control de peso.

20 (3) El estudio, publicado en *British Medical Journal*, sugiere que, a pesar de las recomendaciones generalizadas de los dietistas de incluir un buen desayuno en la estrategia para perder peso, hay que tener precaución, especialmente en el caso de los adultos, ya que “podría tener el efecto contrario”. Tras el análisis de los trece estudios incluidos en el informe, se  
25 observa que las personas que desayunaban acababan incluyendo una mayor ingesta energética a lo largo del día que aquellas personas que no lo hacían. Independientemente de que el desayuno es una comida más a lo largo del día, no debería sorprendernos que aquellas personas que desayunan frente a las que no lo hacen tengan a priori una mayor ingesta  
30 calórica a lo largo del día, ya que empiezan la jornada con una comida más de “ventaja”.

(4) No debería sorprender que el desayuno se asocie a una mayor ingesta de kilocalorías puesto que se trata de una comida que en nuestro entorno no suele ser precisamente la más saludable. Este nuevo estudio, 35 por tanto, viene a afirmar una evidencia ya existente: actualmente no podemos decir que el desayuno sea la comida más importante del día. Y 33 está justificado promover el desayuno como una estrategia para la pérdida de peso.

(5) Si algo podemos sacar en claro de estas últimas polémicas y estudios 40 es que el desayuno no es tan imprescindible como se nos ha hecho creer durante décadas. Pero especialmente deberíamos extraer una reflexión de cómo divulgamos los mensajes de salud pública. Durante décadas se ha estado repitiendo un mantra que no era cierto, no era prioritario y la población además estaba ejecutando de manera poco saludable. Nunca 45 tuvo sentido que se le dijera a la gente que tenía que desayunar sí o sí (menos aún con motivaciones de pérdida de peso). En lugar de centrarnos en la importancia de mantener esta comida parece más sensato centrar el mensaje sobre la calidad de la misma, especialmente dada la alta presencia de malos desayunos.

(6) Si hubiera que resumir esto en un mensaje más moderno y 50 actualizado, probablemente deberíamos formularlo de la siguiente manera: el desayuno no es imprescindible, pero es una oportunidad de empezar el día de manera saludable. Si decides hacerlo, incluye alimentos que sean saludables. Si por el contrario fueses a consumir 55 opciones superfluas como galletas, dulces, bollería o bebidas azucaradas, el consejo más adecuado sería o bien mejorar ese desayuno, o mejor saltarse esa ingesta hasta media mañana o la comida.

*adaptado de: <https://elpais.com>, 04-02-2019*

## Tekst 7

Lee el párrafo 1.

- 1p 30 ¿Cuál es la esencia de este párrafo?
- A El desayuno sigue siendo un asunto muy discutido entre distintos grupos en la sociedad.
  - B Los españoles están hartos de las discusiones en las redes sociales sobre la tendencia de no desayunar.
  - C Los españoles siguen desayunando mal a pesar de los consejos de los médicos.
  - D Los fabricantes de productos alimenticios siguen distanciándose de la discusión sobre el desayuno.

- Lees alinea 2.
- 2p 31 Geef van elk van de volgende beweringen aan of deze wel of niet overeenkomt met de inhoud van deze alinea.
- 1 De reclameboodschap dat ontbijten noodzakelijk is, is gebaseerd op grondig wetenschappelijk onderzoek.
  - 2 Niet ontbijten leidt tot slechte leerprestaties bij kinderen.
  - 3 Er is meer onderzoek nodig naar het effect van ontbijten op gewichtsverlies.
- Noteer 'wel' of 'niet' achter de nummers op het antwoordblad.
- Lee el párrafo 3.
- 1p 32 ¿Qué se puede concluir del “estudio” mencionado en la línea 20? que
- A el desayuno es la comida que mucha gente se salta con mayor facilidad
  - B la gente que toma un desayuno saludable suele perder peso más fácilmente
  - C sobre todo los adultos tienden a sobreestimar la importancia del desayuno
  - D tomar el desayuno no necesariamente ayuda en el proceso de perder peso
- Lee el párrafo 4.
- 1p 33 ¿Qué palabra(s) falta(n) en la línea 37?
- A por consiguiente
  - B pronto
  - C tal vez
  - D tampoco
- 1p 34 ¿Cuál es la función de las líneas 42-46 (“Durante ... peso.”)?
- A Contradican las líneas 41-42 (“Pero ... pública.”).
  - B Explican las líneas 41-42 (“Pero ... pública.”).
  - C Relativizan las líneas 41-42 (“Pero ... pública.”).
- En el párrafo 6 el autor da “un mensaje más moderno y actualizado” (líneas 50-51).
- 1p 35 ¿Cuál es?
- A Desayuna lo más variado posible.
  - B Desayuna sano o no desayunes.
  - C No desayunes si quieres perder peso.