

CAMBRIDGE INTERNATIONAL EXAMINATIONS  
International General Certificate of Secondary Education

**FIRST LANGUAGE SPANISH**

**0502/02**

Paper 2 Reading and Directed Writing

May/June 2003

Additional Materials: Answer Booklet/Paper

**2 hours 15 minutes**

**READ THESE INSTRUCTIONS FIRST**

If you have been given an Answer Booklet, follow the instructions on the front cover of the Booklet. Write your Centre number, candidate number and name on all the work you hand in. Write in dark blue or black pen on both sides of the paper. Do not use staples, paper clips, highlighters, glue or correction fluid.

Answer **all** questions.

The number of marks is given in brackets [ ] at the end of each question or part question.

At the end of the examination, fasten all your work securely together.

**EN PRIMER LUGAR, LEA ESTAS INSTRUCCIONES**

Si se le ha dado un Cuadernillo de Respuestas, siga las instrucciones de la tapa del Cuadernillo. Escriba el número del Centro, el número de estudiante que se le ha adjudicado y su nombre en todo el trabajo que vaya a entregar. Use tinta azul oscura o negra y escriba en ambos lados del papel. No use ni grapadora, ni clips, ni rotulador, ni goma de pegar ni corrector líquido.

Conteste **todas** las preguntas.

El número de puntos se da entre paréntesis [ ] después de cada pregunta o subpregunta.

Al terminar el examen, sujete bien todo su trabajo.

## Primera Parte

Lea los dos textos siguientes y conteste a las preguntas.

### LA DIETA MEDITERRÁNEA

Es antigua la preocupación del hombre por una forma correcta de alimentarse, que permita hacer compatible los placeres gastronómicos con una adecuada higiene alimenticia. Ya en “El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de La Mancha”, de Miguel de Cervantes Saavedra, el autor pone en boca de D. Quijote la frase: “... Come poco, Sancho, y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago...”

Sin embargo, el propio concepto de “forma correcta de alimentarse” ha evolucionado con el tiempo, al recibir la influencia de factores culturales y económicos y, de manera especial, por el avance en los conocimientos científicos relativos a la nutrición y los alimentos.

Así, desde las opíparas comidas medievales, con quince o veinte platos, pasando por las hambrunas causadas por las guerras, ha ido tomando carta de naturaleza la llamada “dieta mediterránea”. Revisemos brevemente este concepto.

A través de los caminos del mar, los productos y tradiciones griegos, romanos, fenicios, cartagineses, árabes y orientales fueron cruzándose durante siglos, enriqueciéndose mutuamente y configurando lo que hoy conocemos como dieta mediterránea. Es éste un concepto que va más allá de la utilización de determinados ingredientes o recetas, y que encuentra su pleno sentido cuando se une al clima, la geografía, las costumbres y los modos de vida de los pueblos del mediterráneo.

Hoy la comunidad científica internacional reconoce unánimemente las ventajas del consumo del aceite de oliva, legumbres, frutos secos y miel, cereales, frutas, verduras y pescado y el uso moderado del vino (incluyendo el cava) y las carnes frescas y curadas. Algo que la sabiduría de nuestros antepasados había descubierto hace ya muchos cientos de años, pero que en otros momentos históricos estuvo muy cuestionado. Por ejemplo, el consumo de los llamados “pescados azules”, como la sardina, el atún o la caballa, estaba muy desaconsejado por su contenido en grasas. Hoy en día se sabe que estos pescados aportan las llamadas “lipoproteínas de baja densidad”, conocidas vulgarmente como el “colesterol bueno” y se recomienda su consumo como un factor de prevención de la arteriosclerosis y el infarto de miocardio.

Análogas consideraciones se pueden formular con respecto al consumo de carnes rojas, antaño fuertemente recomendadas por su valor nutritivo, y de las que hoy en día se recomienda limitar el consumo.

Por otra parte es preciso señalar que los ingredientes esenciales de la dieta mediterránea no proceden exclusivamente de los países ribereños con dicho mar. En efecto, el descubrimiento de América supuso un cambio radical en las costumbres alimenticias de Europa, al introducir determinados productos que hoy son básicos en la dieta cotidiana y que, por supuesto, se han integrado plenamente en la dieta mediterránea. Tal es el caso de la patata, el tomate o el maíz.

La dieta mediterránea alcanza su máximo auge hacia los años setenta debido, probablemente, a la gran preocupación que en la sociedad norteamericana aparece como consecuencia del alarmante porcentaje de personas obesas. Ello hace que comiencen a dejarse de lado intereses puramente comerciales (recuérdese que se llegaron a utilizar estudios pseudo-científicos para desacreditar el aceite de oliva y favorecer el consumo de aceites de girasol, colza y soja) y prevalezcan los criterios científicos que avalan la adopción de esta forma de vida que se ha dado en llamar “dieta mediterránea”, principalmente basada en los siguientes puntos: a una cultura y estilos de vida típicos del Mediterráneo, se le suman todo un conjunto de recetas y modos de cocinar característicos y, lo que probablemente constituye la característica esencial, una forma de alimentación compuesta de una combinación de ingredientes tradicionales, en ocasiones actualizados mediante las nuevas tecnologías.

Sin embargo es importante que la intervención tecnológica quede en sus justos límites. Podemos encontrar un ejemplo con lo sucedido en varios países europeos en el año 2001 con el llamado “aceite de orujo de oliva”.

En el procesado de la aceituna, cuando se somete al fruto a una primera presión en frío, se obtiene el “aceite virgen de oliva”, que reúne las máximas calidades gastronómicas y alimenticias. Al aumentar la temperatura, resulta un aceite de peor calidad que ha de someterse a un proceso de refinado y que se vende en el comercio mezclado con aceite virgen, constituyendo el “aceite puro de oliva”, todavía muy aceptable desde ambos puntos de vista. Finalmente, al tratar el residuo del prensado con vapor de agua a presión, se extrae el “aceite de orujo de oliva”, carente ya casi por completo de los beneficios de los anteriores. Pues bien, en 2001 se detectó que durante el proceso de producción de este último, el aceite se contaminaba con productos potencialmente cancerígenos, provenientes del humo de las calderas empleadas para obtener el agua caliente. Afortunadamente, el problema fue detectado y corregido a tiempo. Sin embargo, este ejemplo puede servir para poner de manifiesto cómo una desmedida utilización de la tecnología puede hallarse plenamente confrontada con la dieta mediterránea.

## DIETAS PARA ADELGAZAR

El mayor conocimiento y difusión de los efectos nocivos que el exceso de peso causa en el organismo, junto con la influencia de la moda, que destaca como ideal la silueta esbelta, han originado la proliferación de una gran variedad de regímenes para adelgazar, cuya utilización indiscriminada tiene, en ocasiones, consecuencias verdaderamente catastróficas para la salud. Son muchas las personas que, una vez tomada la decisión de perder peso, recurren a dietas supuestamente efectivas para adelgazar con la mayor rapidez posible, sin considerar en qué consiste la dieta en sí y, en consecuencia, sin saber si es la adecuada para su organismo, y desconociendo también, lo que es más grave, su eficacia y sus posibles efectos secundarios. Asimismo, suelen desconocer tanto las causas a las que puede obedecer la acumulación de grasas como el peso ideal que deberían tener según su estatura, su constitución y su edad. Por todo ello, la mejor medida debería ser siempre la de consultar al médico antes de seleccionar la dieta a seguir y, muy particularmente, cuando el exceso de peso es exagerado.

¿Quién de nosotros no ha tenido en las manos una dieta de las que prometen una pérdida de peso de resultados rápidos y sin esfuerzo? Últimamente ha surgido una gran cantidad de fármacos milagrosos y de sustancias exóticas que prometen adelgazar sin el menor esfuerzo; pero si estos son potencialmente muy peligrosos, no lo son menos las dietas estrambóticas y sensacionalistas sin el menor fundamento nutricional ni científico. Estas dietas tienen muchos adeptos momentáneos porque prometen logros que nunca llegan a confirmarse y pueden ser dañinas para la salud. Hemos seleccionado, para comentarlas, algunas de estas dietas pintorescas a modo de ejemplo.

Así, las llamadas dietas disociadas se basan en la separación o combinación de alimentos en una misma comida fundándose en la teórica capacidad del aparato digestivo y de sus jugos para absorber o no determinados productos de manera simultánea. En estas dietas no deben mezclarse grasas y proteínas (aceites y carne) o almidones y alimentos ácidos (patatas, arroz y cítricos). En realidad, este planteamiento pseudo científico es completamente erróneo y, puesto que es difícil hacer una vida social normal siguiendo estas dietas, se pierde peso porque se come menos debido a lo poco atractivas que son.

Otro grupo lo constituyen las dietas consistentes en el consumo preferente de un solo tipo de alimentos. Por ejemplo, las llamadas dietas hipergrasas, se basan en una reducción importante de los hidratos de carbono sustituyéndolos por grasas. Son dietas saciantes (que hacen desaparecer la sensación de hambre) y se suelen utilizar en cortos periodos de tiempo, porque son poco apetitosas para el paladar. Pueden ser muy peligrosas en personas con trastornos en el metabolismo de los hidratos de carbono.

Y, para finalizar este recorrido por las dietas pintorescas, mencionaremos otras dos más: la llamada 'dieta de la sopa', hecha a base de una sopa de la que se puede tomar la cantidad que se desee en cualquier momento. Se trata de una dieta muy baja en calorías y pobre en proteínas y por lo tanto desequilibrada. Si se prolonga más tiempo del indicado puede dar lugar a desequilibrios vitamínicos e importantes déficit nutricionales en personas vulnerables.

La conocida como 'dieta del pomelo', aparece en los años 70 por primera vez, reapareciendo periódicamente en varias ocasiones, aunque su origen es desconocido. Se basa en el presunto efecto disolvente de la grasa que los seguidores de la misma atribuyen a los cítricos en general y al pomelo en particular, y que, por supuesto, carece de cualquier fundamento científico.

La única manera sensata de adelgazar consiste en seguir un régimen equilibrado y reducir razonablemente el consumo de alimentos. No está de más recordar las palabras de Grande Covián, famoso experto en nutrición español, que decía: "... los únicos alimentos que no engordan son los que se dejan en el plato".

- 1 **Basándose en los dos textos**, ¿hasta qué punto cree usted que la dieta mediterránea puede resolver el problema de la obesidad? Escriba unas 250 palabras en total. [20]
- 2 Describa sus hábitos de alimentación y compárelos **con los descritos para la dieta mediterránea**. Destaque las principales analogías y diferencias. Escriba unas 250 palabras en total. [20]

**Segunda Parte**

3 Una prestigiosa Universidad europea publica en la prensa el siguiente anuncio:

**BECAS PARA ESTUDIOS UNIVERSITARIOS****REQUISITOS**

- Estudios secundarios finalizados
- Buenas calificaciones académicas
- Dominio de dos lenguas
- Práctica con buen nivel (demostrable) de algún deporte
- Haber ejercido actividad (demostrable) en literatura, teatro, música o danza.
- Facilidad para la relación humana.

Escriba una carta de solicitud de la citada beca, exponiendo sus circunstancias y las razones por las que considera que debe serle otorgada la beca.

**(No es necesario que, en la realidad, usted reúna los citados requisitos.** Simplemente imagine que es así y describa los méritos y circunstancias que en su opinión le/la hacen merecedor(a) de la concesión.)

Escriba 200-250 palabras en total.

[20]