

4

Tema curricular: La ciencia y la tecnología**Contexto:** El cuidado de la salud y la medicina**Fuente n.º 1**

En este artículo, la periodista Diana Plasencia escribe sobre las virtudes nutricionales de la quinua y relata algunas experiencias personales con este alimento. El artículo fue publicado en el blog “Oveja Verde” del diario *El Comercio* de Lima, Perú, el 18 de junio de 2012.

A comer quinua una vez por semana

por Diana Plasencia

Línea Hace poco tiempo, la Primera Dama del Perú, Nadine Heredia, fue nombrada embajadora de la quinua ante el mundo por la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Sin duda, esto nos hace

5 voltear la mirada a esta planta tan nutritiva que, a pesar de ser reconocida por su nivel proteínico e incluso comparada con la leche y algunas carnes, no solemos ver mucho en nuestros almuerzos

10 diarios. ¿Se nos hace difícil prepararla o comerla? En mi caso, debo confesar que durante la niñez la quinua no fue precisamente mi comida favorita. El sabor me parecía algo amargo y además tenía el recuerdo de mi abuelita alimentando con

15 quinua recién cocida a unos pollitos que tenía por mascotas. Entonces para mí, a los 8 años, esa era comida para pollos.

 Mi pelea con la quinua duró algún tiempo, no encontraba algún sabor agradable en ese pequeño

20 grano que por lo general se servía de una forma bastante aburrida. Sólo podía pasar la quinua bañada con chocolate en alguna golosina o camuflada en alguna mezcla para empanizar. Pero poco a poco, fui descubriendo lo versátil que era

25 en la cocina y fui encontrando diferentes maneras de comerla. Recuerdo que mi mamá comenzó a dármela en jugos o disfrazada con yogur y granola, y mi abuelita probó preparándomela en mazamorras dulces y acompañadas de frutas.

La quinua es un alimento sumamente nutritivo que debería estar presente en la dieta de todos, no sólo en la de niños y personas vegetarianas. Deberíamos comerla al menos una vez por semana.

Un grano de quinua en promedio tiene 16% de proteínas y en algunos casos llega a tener 23%, el doble de lo que nos puede proporcionar el arroz, la cebada o el maíz. Contiene diez aminoácidos esenciales para nuestro organismo y un alto porcentaje de lisina, fundamental para el desarrollo del cerebro. Aun cuando podríamos pensar que se trata de un alimento calórico, la quinua es sumamente fácil de digerir y el 89% de sus ácidos grasos son no saturados, por lo que es perfecta para ser consumida por personas a dieta o que desean comer alimentos ligeros sin descuidar la calidad en la nutrición. De hecho, me sorprendió oír hace poco en la radio a un fisicoculturista que mencionaba a la quinua negra como el alimento principal en su dieta en tiempos de competencia.

A la quinua se le han entregado premios, condecoraciones y reconocimientos. Según la ONU, el 2013 será el Año Internacional de la Quinua, y ésta incluso forma parte del Programa de Reducción y Alivio de la Pobreza. Poco a poco este seudocereal (pues no es un cereal, aunque lo conozcamos de esa manera por su valor nutricional) ha ingresado a las cartas de restaurantes muy reconocidos y está siendo

Interpretive Communication: Print and Audio Texts (combined)

60 preparado cada vez de formas más gourmet. Sin embargo, creo que no pierde ese halo de alimento exótico más valorado por los extranjeros que por

nosotros mismos, quienes deberíamos consumirlo más seguido y preocuparnos por hacerlo más atractivo, sobre todo para los niños en casa.

Fuente n.º 2

Esta grabación trata de las virtudes de la quinua, un alimento originario de los Andes. En ella se entrevista a Alan Bojanic, representante de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La entrevista fue transmitida en julio de 2012 en el programa “Puntos Cardinales” de la Radio de las Naciones Unidas.

Duración: 3 minutos



1 ¿Por qué la autora del artículo pensaba, a los 8 años de edad, que la quinua era un alimento para animales?

- (A) Porque había visto a su abuelita alimentar con quinua a unos pollitos
- (B) Porque su sabor es demasiado amargo para las personas
- (C) Porque en su casa solo la cocinaban de formas aburridas
- (D) Porque no era su comida favorita

2 La autora del artículo recomienda que se incluya la quinua en la alimentación semanal. ¿A qué población va dirigida esta recomendación?

- (A) Únicamente a los niños y las personas vegetarianas
- (B) Solo a las personas que se encuentran haciendo dieta
- (C) A todas las personas
- (D) Solo a los fisicoculturistas y otros atletas

3 ¿Qué propone Diana Plasencia para que en su país la quinua deje de considerarse un alimento exótico?

- (A) Utilizarla con más frecuencia para alimentar mascotas
- (B) Utilizarla con más frecuencia en preparaciones gourmet
- (C) Hacerla valorar más por los extranjeros
- (D) Consumirla con más frecuencia y prepararla en recetas más atractivas

4 ¿Cuál es el propósito principal del artículo escrito por Diana Plasencia?

- (A) Describir la labor de la Primera Dama del Perú, Nadine Heredia, como promotora de la quinua en el año 2013
- (B) Motivar a los lectores para que consuman más la quinua
- (C) Promover el consumo de comidas gourmet entre los peruanos
- (D) Narrar cómo su abuela la obligaba a comer quinua cada semana

5 De acuerdo con la fuente auditiva, ¿por cuánto tiempo se ha cultivado la quinua en la región andina?

- (A) 7,000 años
- (B) Ha empezado a cultivarse en épocas recientes.
- (C) 17,000 años
- (D) Es imposible saberlo.

6 Según la fuente auditiva, ¿cómo sabemos que la quinua fue fundamental para el desarrollo de la civilización incaica?

- (A) Porque hay muchos relatos antiguos sobre ella
- (B) Porque todavía se consume en esa región
- (C) Porque es un alimento de mucho valor nutricional
- (D) Porque así lo demuestran algunos hallazgos arqueológicos

SECTION I, PART B

Interpretive Communication: Print and Audio Texts (combined)

7 ¿Por qué, según Alan Bojanic, la quinua es un excelente alimento para los niños?

- (A) Porque posee un alto contenido de minerales
- (B) Porque es fácil de digerir y su sabor les resulta agradable
- (C) Porque puede prepararse de muchas maneras distintas
- (D) Porque no los hace subir de peso

8 Según Alan Bojanic, ¿en dónde se cultiva la quinua actualmente?

- (A) Únicamente en algunos países de América Latina
- (B) Únicamente a 4,000 o más metros de altura sobre el nivel del mar
- (C) Únicamente en países del hemisferio sur
- (D) En muchas regiones del mundo

9 En ambas fuentes se afirma que la quinua suele ser confundida con un cereal debido a su contenido nutritivo. Sin embargo, no es un cereal. ¿Qué es?

- (A) una raíz o tubérculo
- (B) una fruta o baya
- (C) un grano o semilla
- (D) una variante del maíz

10 Según las dos fuentes, ¿por qué es importante incluir la quinua en nuestra alimentación semanal?

- (A) Porque fue fundamental en el desarrollo de la cultura incaica
- (B) Porque la ONU decidió declarar 2013 como el Año Internacional de la Quinua
- (C) Porque es un alimento muy nutritivo, que puede aportar proteínas, vitaminas y minerales a nuestra dieta
- (D) Porque se cultiva en muchas partes del mundo, incluso en Europa y Estados Unidos, donde hay 10,000 hectáreas

SECTION II, PART A

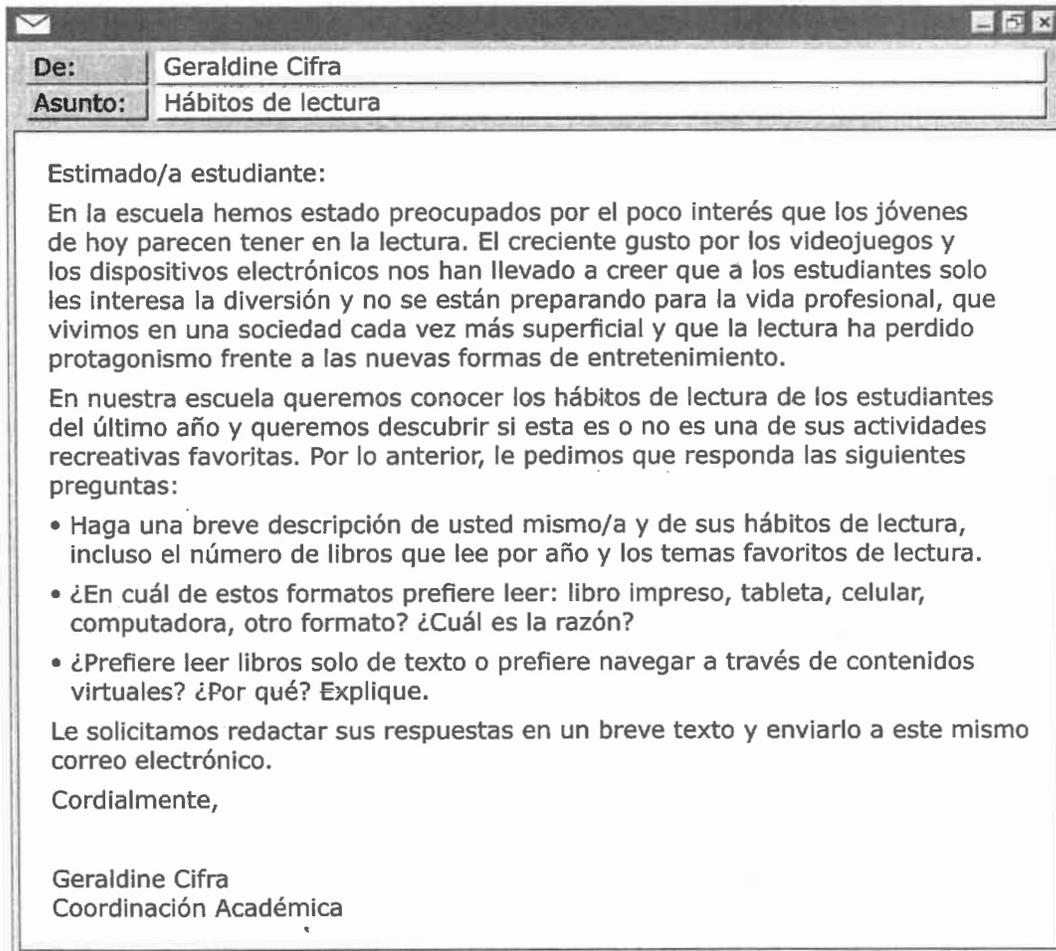
Interpersonal Writing: E-mail Reply Write & Submit

4

Tema curricular: La vida contemporánea

Contexto: El entretenimiento y la diversión

La escuela en la que estudias quiere hacer una investigación sobre los hábitos de lectura de los estudiantes, y la coordinadora académica te pide que respondas unas preguntas.



De: Geraldine Cifra
Asunto: Hábitos de lectura

Estimado/a estudiante:

En la escuela hemos estado preocupados por el poco interés que los jóvenes de hoy parecen tener en la lectura. El creciente gusto por los videojuegos y los dispositivos electrónicos nos han llevado a creer que a los estudiantes solo les interesa la diversión y no se están preparando para la vida profesional, que vivimos en una sociedad cada vez más superficial y que la lectura ha perdido protagonismo frente a las nuevas formas de entretenimiento.

En nuestra escuela queremos conocer los hábitos de lectura de los estudiantes del último año y queremos descubrir si esta es o no es una de sus actividades recreativas favoritas. Por lo anterior, le pedimos que responda las siguientes preguntas:

- Haga una breve descripción de usted mismo/a y de sus hábitos de lectura, incluso el número de libros que lee por año y los temas favoritos de lectura.
- ¿En cuál de estos formatos prefiere leer: libro impreso, tableta, celular, computadora, otro formato? ¿Cuál es la razón?
- ¿Prefiere leer libros solo de texto o prefiere navegar a través de contenidos virtuales? ¿Por qué? Explique.

Le solicitamos redactar sus respuestas en un breve texto y enviarlo a este mismo correo electrónico.

Cordialmente,

Geraldine Cifra
Coordinación Académica