

Prova d'assoliment

Suficiència 3

QUADERN D'ACTIVITATS

Activitat 1

El centre cívic ha demanat als assistents a unes jornades sobre salut i estil de vida que enviïn escrits relacionats amb el tema per publicar al seu blog, Salut i benestar. Per documentar-te has llegit l'article "Temps de cuidar-se".

A partir d'algunes idees del text, escriu un **article d'opinió** (entre 180 i 195 paraules) per exposar la teva opinió a favor o en contra que l'Administració pública promouïni hàbits de vida saludables. Argumenta-ho.

Escriu el text a l'espai corresponent del **Quadern de respostes**.

TEMPS DE CUIDAR-SE

Set professionals de diferents àmbits aporten la seva experiència i analitzen si els catalans tenim prou cura de la nostra salut. Cada cop hi ha més consciència sobre hàbits saludables, però l'entorn no ho posa fàcil.

Les dades objectives constaten l'augment de l'esperança de vida de la població catalana durant els últims anys. Però viure més anys no és sinònim de viure amb salut: cal consciència, educació i hàbits quotidians, i també un entorn que ho posi fàcil. La necessitat de cuidar-se es pot convertir en una cursa d'obstacles i en un nou element d'estrès si en el dia a dia hem de complir horaris laborals draconians, si tenim problemes econòmics, patim una manca de serveis i vivim en entorns hostils. La majoria de nosaltres intentem cuidar-nos, però no sempre en sabem ni podem fer-ho bé. Set experts i professionals de diversos àmbits de la salut van donar el seu punt de vista a l'últim debat d'*El Punt Avui*.

Ja fa temps que els avenços en medicina van desplaçar les malalties infeccioses com a principal causa de mort. La doctora Montserrat Romaguera recorda que, ara com ara, les malalties que més mortalitat causen són les cardiovasculars i el càncer. Per sort, "disposem d'una eina molt valuosa per fer prevenció: l'activitat física. I afegeix que "no es tracta de convertir-nos en atletes ni de fer-nos socis de clubs caríssims i dur roba esportiva de marca, sinó d'incorporar l'activitat física en el dia a dia", que no només repercuteix en l'aspecte físic sinó també en l'emocional i el social.

Però que l'activitat física sigui saludable no vol dir que tots haguem de començar a córrer maratons. Francesc Rubí, fisioterapeuta, assegura que cada cop és més freqüent rebre a les consultes persones que s'excedeixen en algunes pràctiques esportives. "L'esport molt exigent s'està posant de moda. Cal anar amb compte i no portar les coses a l'extrem."

En aquest punt, el professor Jaume Bantulà planteja fins a quin punt, darrere la preocupació de cuidar-se, no s'hi amaga, en molts casos, el triomf de l'estètica o de valors competitiu per sobre de l'interès per la salut.

L'alimentació va ser l'altre pilar bàsic del debat per a una vida saludable. "L'oferta d'aliments que tenim a l'abast és tan àmplia que no sempre és fàcil destriar el que és saludable i no caure en temptacions", afirma Imma Palma, professora universitària. "La consciència que cal cuidar-se cada cop és més present, però una cosa és dir-ho i una altra fer-ho i saber fer-ho bé", afirma. Palma lamenta l'allau de missatges contradictoris que, sobretot en l'àmbit de la nutrició, rep la població. "Un exemple claríssim és la confusió constant que hi ha amb les dietes", assegura. I aquí fa una mica d'autocrítica i reconeix que, segurament, també "caldria que hi hagués més coordinació entre els professionals de la salut a l'hora de fer arribar els missatges a la gent".

En aquest ideal, hi coincideixen tots. L'enfocament multidisciplinari hauria de ser el punt de partida de professionals i de l'Administració a l'hora de plantejar polítiques de salut pública. Per Guillermo Mattioli tampoc cal perdre de vista el vessant individual. Cada persona és un món i "decidir si et cuides i fins a quin punt et cuides, al capdavant, és una opció personal: hi ha persones que decideixen seguir fumant, per exemple, encara que són conscients que no els convé". Mattioli alerta que "si acabem convertint els bons hàbits en un ideal, poden acabar sent una tortura".

Tenint en compte que les persones que tenen la sort de tenir feina passen bona part del seu temps a l'entorn laboral, algunes empreses ja estan aplicant un nou concepte de salut laboral que va més enllà de les revisions mèdiques i la prevenció de riscos. Conscient que un treballador que se sent a gust també és un treballador més productiu, han implantat des de facilitats per practicar esport (espais adequats i flexibilitat horària) fins a consells nutricionals i atenció a aspectes psicosocials i de relació.

Aprendre a gestionar el temps a l'hora d'organitzar la feina també és una eina clau per ajudar a reduir els nivells d'estrès entre els treballadors. "Un dels cursos de més èxit ensenya als empleats a gestionar el correu electrònic", assegura Castellano. Al final, tot plegat es reflecteix en un augment de l'eficiència i en millores de la conciliació laboral i familiar.

Però el cas és que la majoria de persones van de bòlit i amb prou feines tenen temps d'estar a casa i de cuidar-se. "Acabem gestionant la immediatesa", alerta Begoña Martí. Poder cuinar cada dia per intentar seguir una dieta saludable requereix un esforç titànic, i ja no diguem trobar una estona per fer una mica d'esport.

I a això s'hi suma un dèficit que la majoria de catalans compartim, la manca d'hores de son. Tots els experts coincideixen que tenim uns horaris irracionals. Arribem tard a casa de la feina, sopem tard i fem àpats massa pesats que no afavoreixen el descans, els nens acaben les extraescolars a les tantes i van a dormir tard... "Si no volem acabar al metge perquè no descanem prou, hem d'aprendre a prioritzar", afirma Castellano.

Activitat 2

Cada vegada augmenta més la preocupació de moltes famílies per un dels trastorns alimentaris més freqüents: l'anorèxia. Després de trobar una notícia a Internet sobre aquest trastorn, com a membre de l'AMPA de l'escola dels teus fills, decideixes publicar-hi un comentari per donar la teva opinió al respecte.

Redacta, a partir de l'àudio que sentiràs a continuació, un **comentari formal** (entre 100 i 115 paraules) que expliqui quines poden ser les causes que porten les adolescents a voler deixar de menjar i què es pot fer des de l'escola per evitar-ho.

Escriu el text a l'espai corresponent del **Quadern de respostes**.

Activitat 3

Llegeix el text següent i emplena els buits amb la grafia o grafies corresponents, o deixa'ls en blanc si creus que no n'hi ha d'anar cap. En total hi ha dotze paraules que tenen un buit. Escriu la grafia o grafies corresponents, o deixa un espai en blanc, al **Quadern de respostes**.

L'educació avui: qualitat i innovació

L'inici del curs escolar ha tornat a posar damunt la taula el debat sobre el model educatiu. Ho ha fet en aspectes ben diversos, com ara el calendari, l'____**valuació** ⁽¹⁾, la metodologia, la **priori**____**ació** ⁽²⁾ lingüística o l'equilibri entre ensenyament públic, concertat i privat.

Tan____ ⁽³⁾ recurrent com el cicle de les estacions és la reflexió periòdica sobre si les vacances escolars d'estiu són excessivament llargues. **S**____**rgeixen** ⁽⁴⁾, en aquest punt, arguments contraposats. D'una banda, es **den**____**ncia** ⁽⁵⁾ l'afectació que provoca la discontinuïtat prolongada en el domini que els alumnes tenen d'algunes matèries. De l'altra, s'addueix que amb les temperatures habituals al nostre país durant l'estiu es fa difícil mantenir amb un rendiment **ade**____**at** ⁽⁶⁾ el nivell d'activitat habitual a les aules. Alhora és cert que existeix una oferta prou interessant i diversa d'educació en el lleure durant les vacances que contribueix a fer d'aquest **per**____**ode** ⁽⁷⁾ un temps fructífer en **qu**____ ⁽⁸⁾ l'aprenentatge, combinat amb propostes lúdiques, pot avançar i consolidar-se. Jugar no és incompatible amb l'aprenentatge.

Si hem de fer cas dels calendaris escolars d'altres **pa**____**sos** ⁽⁹⁾, no sembla impracticable un lleu ajustament de les vacances d'estiu, que podria compensar-se ampliant els dies no lectius en un altre moment del curs. Però una **deci**____**ió** ⁽¹⁰⁾ d'aquesta naturalesa no s'hauria de prendre obviant les conseqüències per a la **conci**____**iació** ⁽¹¹⁾ d'horaris en el si de les famílies i requeriria mesures que poguessin aportar solucions practicables en forma d'activitats de lleure per als dies **a**____**icionals** ⁽¹²⁾ sense classe. [...]

Activitat 4

Tria l'opció correcta per completar els buits d'aquest text del suplement d'un diari. Marca amb una creu l'opció corresponent al **Quadern de respostes**.

Al tercer dia, la Clarissa començà a cansar-se ____⁽¹⁾ no estava avesada a trobar-se constantment envoltada de gent, i al vespre sempre hi havia encara un banquet. Tot li era massa nou. El matí del quart dia, el 28 de juny, li semblà que hauria de fer un esforç suplementari, però a fora hi havia el blau del llac amb les muntanyes radiants. És veritat que s'havia fixat una excursió en grup ____⁽²⁾ mont Rigi, una muntanya propera, com a cloenda del congrés, però la necessitat de solitud, de reflexionar sobre totes aquestes impressions, era tan forta que agafà el primer vaixell al moll i feu la travessia del llac. El vaixell anava ple, ____⁽³⁾ no havia començat la temporada pròpiament dita; als petits embarcadors resplendien les cases, els homes ____⁽⁴⁾ seien al davant o hi treballaven. “La gent petita —va pensar, recordant la conversa de la vigília— no en sabem res. Som nosaltres, les existències innumbrables, escampades per la Terra, nosaltres que no volem res més que la nostra vida petita i tranquil·la, aquí, allà i arreu.” A penes retingué els noms de les localitats on atracava el petit vaixell. No consultà el mapa. No volia saber com es deien. Només volia sentir la presència d'aquelles muntanyes, que no són ____⁽⁵⁾ muntanyes. No en volia saber l'altitud. Només contemplar-ne les formes. No volia saber qui era la gent, la gent que vivia allà i que, amb la seva existència tranquil·la, participava de la bellesa i del sentit del món.

____⁽⁶⁾ havia anunciat que l'àpat de comiat seria a les vuit del vespre, de manera que la Clarissa tornà, satisfeta i reposada ____⁽⁷⁾ les set del vespre; la seva patrona, l'amable mestra, la rebé amb la informació ____⁽⁸⁾ un senyor havia demanat per ella dues vegades, que tornaria abans de sopar i li pregava que l'esperés. En Léonard no trigà a venir. Mai no l'havia vist tan impacient i frisós, i, mentre ella encara acabava de preparar-se, ell ____⁽⁹⁾ demanà, des de darrere la porta, que s'afanyés tant com pogués ____⁽¹⁰⁾ era urgent i important. A penes ella havia entrat ____⁽¹¹⁾ la saleta de recepció, ell començà a parlar sense ni tan sols saludar-la:

—Escolti, ha de venir amb mi. Haig de resoldre un tema complicat i ha d'ajudar ____⁽¹²⁾. Ha passat una cosa molt desagradable. No sé si ha llegit el telegrama: el vostre príncep hereu Francesc Ferran ha estat assassinat avui a Sarajevo juntament amb la seva esposa.

- | | | |
|------------------|-------------|------------|
| 1. a) posat que | b) atès que | c) malgrat |
| 2. a) en el | b) al | c) en un |
| 3. a) encara que | b) així que | c) ja que |
| 4. a) s'hi | b) hi | c) els hi |
| 5. a) sinó | b) si no | c) però |
| 6. a) Se li | b) S'hi | c) L'hi |
| 7. a) cap | b) cap a | c) per a |
| 8. a) de què | b) que | c) què |
| 9. a) li | b) l'hi | c) li'n |
| 10. a) ja que | b) doncs | c) per què |
| 11. a) a | b) en | c) per |
| 12. a) -me'n | b) -me | c) -m'hi |

Activitat 5

Llegeix aquest diàleg i omple els espais amb la forma correcta del verb entre parèntesis de manera que obtinguis frases coherents. En total, hi ha sis espais en blanc per emplenar. Escriu la forma correcta del verb al **Quadern de respostes**.

- Si el primer expert no hagués parlat tanta estona, no _____ **(caldre)** ⁽¹⁾ allargar la durada del seminari d'ahir.
- Que tard s'ha fet! No crec que arribem a temps de veure el partit.
- Si _____ **(córrer)** ⁽²⁾ una mica, arribaríem a temps al camp.
- Que jo _____ **(saber)** ⁽³⁾ tantes coses sobre un tema com els experts d'avui és impossible!
- _____ **(ésser)** ⁽⁴⁾ menys humil! Tots sabem que ets una gran experta en la teva matèria.
- Noies, m'agradaria que _____ **(veure)** ⁽⁵⁾ la varietat de canapès que hi ha!
- Uf! Hem menjat molts entrepanets. Ja voldríem que ens hi _____ **(cabre)** ⁽⁶⁾ alguna cosa més, però la veritat és que estem molt tipes.

Activitat 6

Llegeix aquest text i marca amb una creu l'opció corresponent al **Quadern de respostes**.

El delta de l'Ebre pateix pels pantans

El delta de l'Ebre _____⁽¹⁾ cada any uns 3 mil·límetres per la _____⁽²⁾ del nivell del mar i perquè el riu no aporta prou sediments perquè queden retinguts al fons dels embassaments. Les xifres _____⁽³⁾: abans de la construcció dels pantans el riu aportava al Delta una _____⁽⁴⁾ d'entre 10 i 20 milions de tones de sorra, argila i llim, i ara n'hi arriben 90.000 tones. Per mantenir el Delta tal com el coneixem avui caldrien entre 1 i 2 milions de tones. La Campanya pels Sediments, un moviment social que integra diferents organitzacions com la Plataforma en Defensa de l'Ebre, Ecologistes en Acció i SEO/Birdlife i que té el _____⁽⁵⁾ dels principals ajuntaments ebrenca, reclama des de fa anys solucions tècniques i polítiques a aquest problema, i ara ha decidit _____⁽⁶⁾ també per la via jurídica.

- | | | |
|---------------------------|------------------|-------------------|
| 1. a) cau | b) s'enderroca | c) s'enfonsa |
| 2. a) remuntada | b) pujada | c) escalada |
| 3. a) parlen per si soles | b) donen peixet | c) donen llum |
| 4. a) mediana | b) mitjana | c) mitja |
| 5. a) suport | b) recolzament | c) pilar |
| 6. a) obrir-se camí | b) marcar el pas | c) trencar el gel |

Activitat 7

El complex esportiu de la teva ciutat organitza la I Jornada saludable per promoure una dieta sana i equilibrada, que té com a objectiu **conscienciar la població sobre la importància d'una alimentació adequada tenint en compte l'edat i l'exercici físic**. Hi has assistit, i t'ha sorprès que un dels temes que han posat damunt la taula els especialistes en nutrició i esport fos l'augment del consum de productes sense gluten, una proteïna que es troba en molts cereals i que sovint s'utilitza en la indústria alimentària com a additiu.

Arran de la jornada, la responsable del magazine matinal de la ràdio municipal ha organitzat **un col·loqui sobre les dietes de moda**. Hi participaran, com a experts, un metge nutricionista i un professor de Ciències i activitat física de l'esport de la Universitat de Barcelona, però també volen que hi tinguin cabuda veus menys especialitzades. A un parell d'assistents a la jornada us han demanat que hi intervingueu per **exposar la vostra opinió**.

Davant dels dubtes sobre què és exactament el gluten, si és sa eliminar-lo de la dieta i quins motius han fet augmentar el consum de productes sense gluten, llegeixes l'article *Menjar sense gluten: intolerància o moda?* A partir d'aquesta lectura pren una postura sobre les noves modes alimentàries i busques arguments per defensar-la.

Per preparar la intervenció disposes de **20 minuts**. La durada ha de ser d'uns **2 minuts**. Pots tenir un petit guió al davant per resseguir la intervenció oral.

MENJAR SENSE GLUTEN: INTOLERÀNCIA O MODA?

Cada vegada més persones opten per eliminar aquest aliment de la seva dieta, tot i no ser diagnosticades com a celíacques o intolerants

Menjar sense gluten: intolerància o moda?

Menjar sense gluten ja no és sinònim de ser celíac o intolerant. Cada cop són més les persones que decideixen de manera ferma abandonar la ingesta d'aquest aliment per causes diverses, com pot ser millorar la salut, aprimar-se o simplement seguir la tendència. Alguns argumenten que si no en mengen fan millor la digestió, i d'altres estan convençuts que són celíacs o intolerants tot i no haver sigut diagnosticats. Tots ells conformen una massa de persones que, sense saber si tenen la malaltia o no, han de conviure amb el seu màxim inconvenient: prescindir del blat, entre altres cereals, durant tota la vida. Un altre cas és el d'aquelles persones que sense tenir cap símptoma creuen que prescindir del gluten a la dieta és una manera d'aprimar-se, i que menjar-ne és nociu. De fet, les xarxes socials en van plenes, de l'etiqueta *#glutenfree*, associada a *selfies* esculturals que no tenen res a veure amb els inconvenients d'aquesta intolerància alimentària. Aquesta diversitat de situacions fa que hi hagi la creença generalitzada que la celiaquia és una moda i sovint no es pren seriosament. Però, què hi ha al darrere d'aquest brusc canvi d'hàbits?

La Lorena, de 31 anys, explica que va abandonar el gluten perquè, després de menjar pasta, pa i derivats, notava que se li inflava la panxa “com una embarassada” i sovint tenia diarrees. Les proves mèdiques van determinar que no era celíaca però que podria tenir intolerància. Per això el metge li va aconsellar eliminar el gluten durant sis mesos per comprovar la reacció del cos. I de moment és el que li ha donat més bons resultats: “Al final hem de fer cas al cos i anar provant”, explica la Lorena.

Prendre la decisió per tu mateix

També la Natàlia, de 27 anys, va deixar de menjar gluten perquè els aliments que duïen farina li provocaven diarrees. Va ser ella qui va prendre la decisió de deixar de menjar-ne, ja que assegura que els metges no l'hi van recomanar, sinó més aviat el contrari. “Són els fets els que em diuen que estic millor sense gluten—explica la Natàlia—. Ho tinc comprovat”. Per la seva banda, la Rosa, de 28 anys, va deixar el gluten per recomanació mèdica, assessorada per un digestòleg i un naturòpata-nutricionista. La Rosa lamenta que últimament es cregui que aquest aliment és el culpable de molts problemes digestius, encara que no es pateixi una malaltia o intolerància.

Per contra, critica que hi hagi restaurants, bars i botigues que, com que molta gent menja sense gluten per moda, no tenen prou cura a l'hora de processar els aliments i indiquen que els seus productes són sense gluten quan en realitat estan contaminats.

Una moda saludable?

També hi ha qui opta per no menjar aquest aliment simplement perquè creu que és més saludable. Els fans de la tendència pregonen aquesta filosofia a les xarxes socials amb l'etiqueta #glutenfree. “No té cap sentit deixar el gluten sense ser intolerant”, exposa el doctor Manuel Jiménez, autor de 'La dieta slow'. El professional avisa que no aporta cap avantatge, i lamenta que hi hagi aquest corrent de moda “injustificat”. També assegura que no té cap utilitat deixar el gluten si no s'és celíac o intolerant, i sobretot recorda que “és fals que serveixi per aprimar-se”. “De fet, els celíacs s'engreixen quan comencen a menjar sense gluten, ja que milloren la inflamació intestinal i aprofiten millor els aliments”, opina el doctor, que considera que les persones que deixen el gluten sense tenir intolerància “segueixen una moda esnob”, que el doctor atribueix a la publicitat.

Per la seva banda, Montse Alives, tècnica en dietètica i nutrició i autora de 'La dieta de los dados', considera que l'augment de persones que decideixen abandonar aquest aliment es deu al fet que “hi ha moltes simptomatologies de les quals encara no se saben les causes, com ara la fibromiàlgia, dolors articulars, migranyes, depressions, etc., i que es relacionen amb el menjar”, explica. I afegeix: “Quan un intolerant diagnosticat deixa d'ingerir gluten, millora totalment la seva energia, la digestió, l'absorció i l'estat anímic. No és una moda, no és preventiu, i no cura res si no s'és intolerant”.

Creixen els casos de celiaquia

Alives també apunta que hi ha hagut un augment de casos de pacients amb celiaquia perquè el diagnòstic d'aquesta malaltia ha millorat molt en els últims 30 anys. “Ara es detecta més fàcilment que abans i per això també hi ha més casos. També s'han incrementat molt els casos d'al·lèrgies alimentàries, de diabetis tipus 1 i de malalties relacionades amb la tiroide, sobre les quals hi ha un munt de teories vinculades als cereals”, conclou Alives.

Augmenta l'oferta sense gluten

Una conseqüència de l'augment de persones que han eliminat el gluten de la seva dieta és que l'oferta de productes sense aquest aliment s'ha multiplicat. El responsable de productes sense gluten d'un supermercat explica que "és un consum que, a causa de les modes, cada cop obté més demanda".