



**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2016**

Llengua catalana
Sèrie 2

Dades de la persona aspirant

Cognoms i nom

DNI

Qualificació

INSTRUCCIONS

Per cada error d'ortografia, gramàtica o lèxic es descomptaran 0,1 punts, fins a un màxim de 2 punts, en els apartats 1 i 2. Els errors de l'apartat 3 («Expressió escrita») ja es tindran en compte en puntuar la redacció corresponent.



Llegiu atentament aquest text i responeu a les qüestions següents.

Dieta equilibrada i saludable sense aliments prohibits

El pa, la sal, els ous, la carn vermella o el marisc tenen en comú que en algun moment han estat «víctimes» d'una llegenda negra sobre el seu paper en la dieta diària, protagonistes de falses creences i mites que entorpeixen la informació fiable sobre la dieta saludable i equilibrada.

5 Per tal de «restaurar l'honor de tots els aliments», el periodista Antonio Orti, en col·laboració amb dues expertes en nutrició, ha escrit el llibre *Menjar o no menjar. Falsedats i mites de l'alimentació*, en què es desmenteixen alguns dels rumors que circulen sobre la dieta, com que hi ha aliments amb nutrients negatius que consumeixen més calories en ser digerits que les que aporten, o que hi ha els «cremagreixos» com la carxofa, l'aranja o l'espàrrec, que pel que sembla absorbeixen els lípids com si es tractés d'un rentaplats. «Absolutament tots els aliments aporten calories, en més o 10 menys mesura», precisa Orti.

El nutricionista José Miguel Martínez reconeix que els pacients arriben a la consulta amb un seguit d'idees preconcebudes —d'una base real dubtosa— sobre els aliments, entre les quals destaca una espècie de fòbia cap als hidrats de carboni, que eradiquen de la dieta a favor de productes rics 15 en proteïna, com carn o peix. «Aquests aliments d'origen animal contenen també greix, per la qual cosa al final es consumeixen més calories amb dietes riques en proteïna que prescindeixen de pa i cereals rics en hidrats de carboni, i no obstant això també aporten fibra i minerals», explica Martínez.

Però, per què una cosa tan bàsica com l'alimentació és un terreny propici per a aquests 20 mites? És el que Orti es proposa descobrir en el seu llibre, i assenyala diversos factors, que van «des del periodista que cerca un titular cridaner» fins a la «rivalitat entre universitats i equips d'investigació que lluiten per aparèixer en les publicacions i rànquings». Apunta que «hi ha una màxima benintencionada que ens diu que la ciència és neutra, però la veritat és que la ciència és de qui posa els diners, i sovint serveix els interessos de la indústria».

25 Les dietes són «avorrides, monòtones, insuficients i no eduquen, ja que no impliquen el canvi cap a uns hàbits de vida saludables que incloguin l'alimentació». Com recorda Orti, la paraula *dieta*, al contrari del que suggereix a moltes persones, ve del terme grec *diatia*, que fa referència a l'estil de vida saludable del dia a dia, no a un període acotat, amb resultats sorprenents. «La gent relaciona la paraula *dieta* amb passar gana i amb restricció d'aliments, quan *dieta* no és més que 30 l'alimentació del dia a dia d'una persona, completa, variada i adequada als seus condicionaments físics i estil de vida», subratlla Martínez.

Menjar de tot i en la justa mesura. Una màxima senzilla per a alimentar-se de manera equilibrada i saludable, despullada de mites.

Adaptació feta a partir d'un text del
Regió 7 (3 abril 2013)

1. Comprensió i expressió

[3,5 punts en total]

- 1.1.** Resumi les idees principals exposades en el text. El resum ha de tenir entre vuitanta i cent paraules, aproximadament.

[1,5 punts]

1.2. Expliqueu d'una manera clara i entenedora què són els «mites» sobre l'alimentació als quals fa referència el text.

[1 punt]

1.3. Què creieu que vol dir «menjar de tot i en la justa mesura» (línia 32)?

[1 punt]

2. Reflexió lingüística

[3,5 punts en total]

2.1. Escriviu el subjecte gramatical que tenen en el text les formes verbals següents, que hi apareixen subratllades.

[1 punt: 0,25 punts per cada apartat]

a) «destaca» (línia 13):

b) «contenen» (línia 15):

c) «serveix» (línia 24):

d) «ve» (línia 27):

2.2. Completeu les frases següents amb la forma verbal correcta del verb que hi ha entre parèntesis, tal com es fa al model; la forma verbal s'ha d'ajustar al context de la frase.

[1,5 punts: 0,25 punts per cada apartat]

Model: La gerència vol que nosaltres treballem (TREBALLAR) durant tot el mes d'agost.

a) Només us demano que vosaltres també _____ (RECONÈIXER) la vostra culpabilitat.

b) Els cuiners ja s'estan _____ (ENDUR) tots els estris.

c) Els periodistes d'aquell diari estarien més ben considerats si _____ (SER) més imparcials.

d) Si haguessis dedicat més interès a la nova recepta, no _____ (TENIR) tantes crítiques negatives.

e) Els investigadors més joves es queixaran si nosaltres els _____ (EXCLOURE) del nou programa de recerca alimentària.

f) Si vosaltres _____ (VOLER), podríeu millorar molt la vostra dieta.

- 2.3. Mantenint el mateix lexema, completeu el quadre següent amb les formes adequades dels substantius en singular, dels adjectius en masculí singular i dels verbs en infinitiu.

[1 punt: 0,10 punts per cada casella]

<i>Substantiu singular</i>	<i>Adjectiu masculí singular</i>	<i>Verb en infinitiu</i>
	ric	
greix		
honor		
		digerir
		precisar

3. Expressió escrita

[3 punts]

Redacteu un text d'unes cent paraules a partir d'UNA de les dues propostes següents:

- A. Creieu que, en general, la nostra societat segueix una dieta correcta i equilibrada? Exposeu la vostra opinió sobre aquesta qüestió.
- B. Expliqueu quines són les vostres preferències pel que fa a l'alimentació; podeu fer referència als vostres menjars preferits, a allò que us agrada de menjar en dies especials o els dies de cada dia...



Institut
d'Estudis
Catalans

L'Institut d'Estudis Catalans ha tingut cura de la correcció lingüística i de l'edició d'aquesta prova d'accés