

Examen 2019-20

Plan: [G25] ACCESO A GRADO PARA MAYORES DE 25

Asignatura: [539] Italiano

Profesor: María Luna Chao

Fecha: 01/04/2020 Horario peninsular 13:30 a 14:30



Pegatina del Estudiante

Espacio para la pegatina de su hoja de etiquetas correspondiente a la asignatura indicada en la cabecera del examen:

Calificación

Indicaciones de carácter general:

- Comprueba que el plan y la asignatura corresponden a la asignatura de la cual estás matriculado.
- No se puede abandonar el aula de examen antes de que hayan transcurrido los 15 minutos posteriores a la hora de comienzo de la prueba.
- No debes utilizar lápiz para responder
- No se puede responder en hojas adicionales a las que se incluyen en este examen.

Indicaciones específicas de este examen:

Este examen se compone de las siguientes pruebas:

Prueba A. Comprensión del texto: 2 puntos

Prueba B. Competencia morfosintáctica: 2 puntos

Prueba C. Comprensión y producción: 3 puntos

Prueba D. Producción: 3 puntos

Leer atentamente el texto y contestar en italiano a las preguntas que siguen en el espacio habilitado a tal fin en cada caso.

No se puede utilizar ningún material (manuales, diccionarios, etc.) para la realización del examen.

Un regime alimentare scientificamente validato

Sedici ore a stomaco vuoto, le altre otto si mangia (senza abbuffarsi). Il momento in cui consumare meno o niente? La sera. Sono i cardini delle diete «8-16» o «9-17»: utili per perdere peso e per la salute in generale, a patto di seguirle con buon senso e, se necessario, l'aiuto di un medico. Grazie a Fiorello, e all'invidiabile forma fisica di cui fa sfoggio da qualche mese (a 59 anni), si torna a parlare di digiuno intermittente o semidigiuno, un regime alimentare di provata efficacia e promosso dagli studi scientifici. Il punto non è tanto «saltare la cena» (dal nome della dieta «Dinner-cancelling» inventata dal nutrizionista tedesco Dieter Grabbe), quanto piuttosto far passare del tempo tra un pasto e l'altro e, soprattutto, almeno 2-3 ore tra l'ultimo boccone ingerito e il momento in cui si va a dormire.

Il cervello in «modalità pulizia»

«Se si mangia tardi alla sera, anche solo una tazza di latte con due biscotti, il corpo non può mettersi in “modalità pulizia” perché ha ancora delle sostanze da metabolizzare – dice Stefano Erzegovesi, primario del Centro Disturbi del Comportamento Alimentare dell'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano -. Se abbiamo lo stomaco in attività, il suo orologio biologico ordina al cervello di tenere tutto acceso e l'operazione “buttare la spazzatura e rigenerarsi”, tipica della prima fase del sonno, non parte. È importante sapere che, in modalità pulizia, intere aree cerebrali si spengono completamente e questo permette il drenaggio di tossine, proteine anomale e radicali liberi che si sono accumulati nel corso della giornata». Per perdere chili, ma anche stare meglio e, in definitiva, vivere più a lungo.

La qualità degli alimenti

Perché sia realmente efficace, oltre alla base oraria, la dieta deve includere alimenti di elevata qualità nutrizionale. «A chi vuole cominciare il digiuno intermittente, io consiglio di praticarlo una o due volte a settimana, ascoltando il proprio corpo: è inutile non mangiare alla sera e poi riempirsi di dolci la mattina successiva perché in questo modo, nella somma algebrica tra cibo risparmiato prima e troppo cibo ingerito dopo, prevarrà sempre il segno più. Nei giorni di “pulizia” bisogna evitare i cereali raffinati, per evitare di muovere l'insulina, e le proteine animali, che in eccesso sono pro-infiammatorie. La sera, dopo le 17, solo acqua o tisane non zuccherate. Per il resto della settimana massima libertà, ma con buon senso. Sarebbe sbagliato sentirsi assolti da ogni “peccato” alimentare solo per aver praticato il semi digiuno».

Laura Cuppini. “La dieta di Fiorello? È il buon vecchio «digiuno intermittente»”.
Il Corriere della Sera. 15 gennaio 2020

A. Comprensione del testo. 2 punti.

Dopo aver letto il testo, leggi queste frasi, sottolinea se sono vere o false secondo l'autore. Scrivi a continuazione un' evidenza del testo che provi che siano vere o false.

Secondo il testo:

A1. È buono che un medico controlli la dieta. Vero/falso

A2. Non dobbiamo lasciare passare più di otto ore tra la cena e la colazione. Vero/falso

A3. Concedere un buon tempo tra la cena e la colazione è un aiuto per la salute del corpo. Vero/falso

A4. Se abbiamo fame, è una buona idea mangiare dolci, che aiutano ad avere energia. Vero/falso

B. Competenza morfosintattica. 2 punti.

B.1 Volgere al plurale le seguenti parole:

a) Stomaco: _____

b) Pesca: _____

c) Uomo: _____

d) Sera: _____

e) Frutto: _____

f) Coltello: _____

g) Boccone: _____

h) Uovo: _____

B.2 Volgere al passato prossimo i verbi della frase che segue:

Esempio:

Marco va (1) a scuola

(1) è andato

Ana è una ragazza che mangia nella sua scuola. Oggi lei e i suoi compagni mangiano (1) crema di verdure e, inoltre, altri ragazzi preparano (2) una sorpresa per loro: un bambino di quinta elementare cucina (3) una pizza, con un piccolo aiuto. Penso (4) che sia un'iniziativa molto educativa e ad Anna gli piace (5) davvero l'idea.

(1)_____ (2)_____ (3)_____ (4)_____ (5)_____

C. Comprensione e produzione. 3 punti

C1. Trovare un sinonimo per ognuna di queste parole:

a) alimento: _____

b) cominciare: _____

c) ragazza: _____

d) efficace: _____

e) sbagliare: _____

C2. Completare il testo inserendo negli spazi le parole (una sola per spazio) che ritieni più adatte.

Qual è allora il regime migliore conseguire i benefici di abbiamo parlato? «Io consiglio sempre fare tre pasti al giorno: una colazione normale, un pranzo nutriente ma che eviti colpi di sonno (ad esempio riso integrale con verdura abbondante e una manciata di frutta a guscio) e una cena leggera (ad esempio pesce o un piatto unico di cereali e legumi, sempre accompagnati verdura di stagione). Questo giorni considerati “normali”. Poi, una volta settimana (non due), possiamo programmare nostra giornata di digiuno mangiando solo frutta, verdura e pochi cereali integrali in chicco».

D. Produzione del testo. 3 punti.

Scrivi un saggio breve, di circa 200 parole, su uno di questi temi:

- a) Mangiare è qualcosa da gustare lentamente o forse qualcosa su cui dovremmo dedicare meno tempo? Cosa ne pensi tú?
- b) Commenta alcune notizie (almeno una) che ti hanno recentemente influenzato e spiega perché.
- c) Spiega come sarebbe la tua vacanza ideale.

BORRADOR. El contenido de esta página no se corregirá.