

27.  Encuentra los equivalentes relacionando palabras y expresiones en las dos columnas. Lee el texto, busca los participios, tradúcelos.



- | | |
|--|--|
| 1. cantidad y calidad de la alimentación | а. потребление пищи животного происхождения / уживанне ежы жывёльнага паходжання |
| 2. favorecen a muchas enfermedades | б. потреблять чрезмерное количество жиров / уживаць празмерную колькасць тлушчаў |
| 3. consumir demasiadas grasas | в. проблемы избыточного веса / праблемы залішняй вагі |
| 4. comida rápida o “comida basura” | г. количество и качество питания / колькасць і якасць харчавання |
| 5. problemas de sobrepeso | д. уровень холестерина / узровень халестэрыну |
| 6. consumo de alimentos de origen animal | е. быстрое питание или «нездоровая еда» / хуткае харчаванне альбо «шкодная ежа» |
| 7. nivel de colesterol | ж. благоприятствует многим заболеваниям / садзейнічае шматлікім захворванням |

Cantidad y calidad de nuestra alimentación.

Hamburguesas: peligro creciente

En los últimos años los españoles nos hemos pasado al consumo de alimentos de origen animal, ricos en grasas, proteínas, azúcares, a los dulces y platos preparados, las conservas, congelados y los alimentos transformados, es decir embutidos. En cuanto a las bebidas, ha aumentado el consumo de zumos empaquetados azucarados y bebidas alcohólicas de alta graduación. Pocas legumbres, pocas patatas, menos pan que nunca y dos veces más helados, natas y otros productos lácteos, y no leche. La comodidad, las modas dietéticas, y las comidas fuera de casa nos han llevado a consumir demasiadas grasas.

De ahí vienen problemas de sobrepeso y obesidad y sus enfermedades asociadas. Hay más: recientes estudios revelan¹ que la población más joven vive de dulces y hamburguesas.

El consumo de la “comida rápida”, como hamburguesas etc., llegada a España en los sesenta, ha aumentado alarmantemente en estos años y, con ello, los niveles de colesterol que favorece a muchas enfermedades. La así llamada “comida basura” o comida rápida (hamburguesas, patatas fritas, pollo rebozado², perritos calientes, pizza y las españolísticas tapas variadas y la bollería es poco saludable porque es muy rica en grasas y con alto nivel de colesterol en comparación con la llamada dieta mediterránea, cuya fórmula general es mucha fruta y verdura con poca carne y grasas y resulta más sana y equilibrada.

Los jóvenes consumen 3 veces más productos ricos en grasas y calorías que verdura y fruta fresca.

¹ **revelan** – выявляют / выявляюць

² **rebozado** – обжаренный в панировке/ абсмажаны ў паніроўцы

28. ? Busca la respuesta en el texto.

1. ¿Cuál es la fórmula de la dieta mediterránea?
2. ¿Qué es la así llamada comida basura y por qué es poco saludable?
3. ¿De qué vive la población española más joven?
4. ¿En qué se ha empeorado la alimentación de los españoles en los últimos años?

29. Elige la variante correcta.

- | | |
|--|---|
| 1. En los últimos años los españoles en su alimentación... | a. han ido hacia atrás
b. han ido hacia adelante
c. están como antes |
| 2. Los españoles han aumentado el consumo de... | a. fruta y verduras
b. alimentos ricos en grasas
c. pan |
| 3. Una gran cantidad de grasas y calorías... | a. hace la comida más apetitosa
b. es saludable
c. provoca el sobrepeso |
| 4. Los jóvenes consumen más... | a. pescado y legumbres
b. dulces y hamburguesas
c. leche |

GR. 2. Formación de palabras

30.  Lee el texto, fíjate en la historia de las vitaminas, presta atención a las palabras con el sufijo **-al**, **-icio(-a)** y di qué significan.

La palabra “vitamina” es muy popular en nuestros días, pero el descubrimiento de este término y lo que significa tiene poca historia: se usó por primera vez en 1911, por el químico polaco Casimir Funk. Pero, claro, la realidad ya era conocida desde hacía muchos siglos. Los egipcios sabían que la ceguera¹ se podía curarla comiendo hígado (el hígado es rico en vitamina A). Y en el siglo XVIII el médico de un barco demostró que el escorbuto² se podía evitarlo comiendo limones. Por lo tanto, ya se sabía, mediante la práctica, que algunos componentes de los alimentos eran necesarios para el equilibrio de la dieta. Sólo si los alimentos son equilibrados, si el organismo humano tiene todas las sustancias³ necesarias de origen animal y vegetal gracias a nuestros hábitos alimenticios, la salud está garantizada. Mas, aunque esas sustancias son necesarias, hay que tomarlas con cuidado y en pequeñas cantidades. Si la falta de ellas puede provocar incluso la muerte, tomarlas en exceso es también perjudicial⁴. Por eso los investigadores analizan con cuidado qué necesita nuestro cuerpo en cada momento y en cada situación.

El exceso de vitamina A puede provocar la caída del pelo; si el esfuerzo físico aumenta, aumenta la necesidad de vitamina B¹; si se tiene fiebre, se necesita más vitamina C y A.

Algo semejante hay que decir sobre los minerales que necesita nuestro cuerpo. A nuestro **juicio**, si lo que comemos no contiene todo lo que necesitamos, hace falta tomarlo aparte.

¹ la ceguera – слепота / слепата

² el escorbuto – цинга / цынга

³ sustancias – вещества / рэчывы

⁴ perjudicial – вредно, опасно / шкодна, небяспечна

31. ? Contesta a las preguntas.

1. ¿Por qué el término “vitamina” es bastante reciente?
2. ¿Quién lo usó por primera vez?
3. ¿Qué sabían ya los egipcios?
4. ¿Cómo se curaba el escorbuto?
5. ¿Por qué es necesario tener cuidado tomando vitaminas?
6. ¿De qué depende cuántas vitaminas necesita nuestro cuerpo?

32. Forma las palabras con el sufijo -al y tradúcelas.

forma – ...	superficie – ...	genio – ...	opción – ...
provocación – ...	proporción – ...	semana – ...	término – ...
tradición – ...	principio – ...	fin – ...	sustancia – ...
continente – ...	nación – ...	flor – ...	labio – ...
cultura – ...	fenómeno – ...	territorio – ...	música – ...

33. Forma los sustantivos con los sufijos -icio, -icia.

sacrificar – ... avaro – ... justificar – ... alimentar – ...
viciar – ... iniciar – ... acariciar – ...

34. Traduce al ruso / belaruso.

1. A mi juicio es mejor tomar un desayuno fuerte y cenar poco.
2. Hace muchos sacrificios para adelgazar.

3. Su vicio es su avaricia.
4. Los hijos necesitan mis caricias.
5. Desde el inicio su trabajo le pareció maravilloso.
6. La justicia es una cosa muy importante.
7. La falta de cultura alimenticia provoca muchas enfermedades.

35.  Lee el texto, encuentra equivalentes a las expresiones siguientes:

неправильное питание / няправільнае харчаванне; ожирение / атлусценне; состояние здоровья / стан здароў'я; изобилие жиров / багацце тлушчаў; рак / рак; злоупотребление / злоўжыванне; фактор риска / фактар рызыкі; сердечно-сосудистые заболевания / сардэчна-сасудзістыя захворванні; недоедание / недаяданне; гипертония/гіпертанія; иммунная система / імунная сістэма; диабет / дыябет; сбалансированное питание /збалансаванае харчаванне; избыточный вес / залішняя вага

La salud también depende de la mesa



“Somos lo que comemos”, “La salud también depende de la mesa”, estos refranes antiguos tienen razón pues nuestra salud depende de lo que comemos. Nuestros hábitos alimenticios en mucho es un factor importante de nuestra salud y el humor, muchas enfermedades están provocadas por lo que comemos o mejor dicho por la incorrecta alimentación.

El consumo de grasas animales, de cosas fritas favorece al cáncer; el exceso de peso es un factor de riesgo muy importante para las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión,

Дзеепрыметнік можа ўжывацца ў складзе канструкцыі **estar + participio**. Гэта канструкцыя азначае стан, які з’яўляецца вынікам завершанага дзеяння. Дзеепрыметнік у складзе дадзенай канструкцыі дапасуецца ў родзе і ліку з дзейнікам.

Estoy cansado. – Я стомлены.

Las ventanas están abiertas. – Вокны адчынены.

2. FORMACIÓN DE PALABRAS СЛОВАЎТВАРЭННЕ

Суфіксы	Аснова, ад якой утвараецца слова	Вытворнае слова	Прыклады
-icio, -icia	дзеясловы sacrificar acariciar	назоўнік, які азначае абстрактнае паняцце, якасць	sacrificio caricia
-al	назоўнік invierno	прыметнік, які азначае якасць	invernal
-icio, -icia	дзеяслоў alimentar	прыметнік, які азначае якасць	alimenticio
-mente	прыметнік cómodo	дзеепрыметнік спосабу дзеяння	cómodamente

3. MODO CONDICIONAL (MODO POTENCIAL) УМОЎНЫ ЛАД

Modo condicional (умоўны лад) перадае дзеянне не як рэальнае, а як верагоднае, магчымае.

Modo condicional мае два граматычных часа: **condicional simple** (простая форма ўмоўнага ладу) і **condicional compuesto** (складаная форма ўмоўнага ладу).

У дадзеным навучальным дапаможніку разглядаецца толькі простая форма ўмоўнага ладу – **condicional simple**.

Condicional (potencial) simple ўтвараецца шляхам прыбаўлення да інфінітыва дзеяслова канчаткаў **-ía, -ías, -ía, -íamos, -íais, -ían**.