



AUTOR: Manuel Balaguer Carmona
Asesor técnico de la Consejería de Educación
en Reino Unido e Irlanda

NIPO: 651-08-010-4

La fruta, un alimento saludable

Debido a su valor nutritivo y a su papel protector para la salud, se deberían consumir tres piezas de fruta fresca al día

Pons Arnau. *Comiendo fruta*. Óleo sobre lienzo, 60 x 51 cm. Museo San Pío V. Valencia

TEXTO

La fruta aporta agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra. Las frutas desecadas, como las ciruelas, las pasas o los dátiles tienen menos agua, aunque mantienen el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

Debido a su valor nutritivo y a su papel protector para la salud, se deberían consumir tres piezas de fruta fresca al día. Una de ellas debería ser rica en vitamina C (naranjas, pomelos o mandarinas, por ejemplo)

El consumo de la fruta cruda aprovecha mejor sus vitaminas y minerales. Hay que evitar, por tanto, un consumo excesivo de frutas asadas o en compota. También es preferible consumirlas enteras y, si es posible, con la piel.

Los zumos son también saludables, pero en ellos se pierde la mayor parte de la fibra de la



fruta. Deben beberse inmediatamente después de prepararlos para evitar la oxidación de ciertas vitaminas de la fruta.

ACTIVIDADES PARA ANTES DE LEER EL TEXTO

1. Di nombres de frutas y verduras que conozcas.
2. Con tus compañeros, debatid sobre las ventajas para la salud que supone comer frutas y verduras.

ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DE LEER EL TEXTO

1. Completa este crucigrama.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1				M						
2										
3		P						P		
4	M									
5										S
6						F				
7										
8			U		H					
9										
10		M								



HORIZONTALES

1. Adán y Eva la comieron.
4. En otros sitios lo llaman *durazno*; su carne es parecida a la de las nectarinas.
6. Es una fruta roja, pequeña y parecida a un corazón.
8. El árbol que lo da se llama *higuera*.
10. Cítrico más pequeño y más dulce que la naranja.

VERTICALES

2. Fruto de carne blanca y piel normalmente verde. El árbol se llama peral.
3. Gracias a ella se produce el vino.
4. Es el fruto de una planta rastrera. Es grande, pero algo más chico que las sandías y de piel más rugosa. La piel suele ser verde o amarilla.
8. Es más amargo y más grande que las naranjas, y de color más amarillento.
10. Fruto de planta rastrera, de grandes dimensiones, con la carne roja con pepitas y la piel gruesa y verde.

2. El género gramatical puede distinguir significados como, en algunos casos, la diferencia entre el árbol y el fruto. Partiendo del nombre del fruto, averigua el nombre del árbol que lo produce.

FRUTA (femenino)	ÁRBOL (masculino)
naranja	
cereza	
manzana	
ciruela	

3. Junto con tus compañeros, decide el significado de estas expresiones.

- 3.1. Tener mala uva.
- 3.2. Ponerse como un tomate.
- 3.3. Ser un melón.
- 3.4. Ser una pera en dulce.



Naranjas y azahar.
Foto: Wikipedia

4. Aunque cualquier hispanohablante culto entendería las palabras de las dos columnas, trata de emparejar estos sinónimos geográficos.

- 4.1. jugo batata
- 4.2. boniato zumo
- 4.3. naranja papa
- 4.4. patata china
- 4.5. durazno melocotón

5. En el texto has visto varias expresiones que se usan para recomendar el consumo, unas con mayor carácter de obligación y otras con carácter de recomendación. Escribe un texto recomendando hacer vida sana.

Para expresar obligación:

haber que + infinitivo

Hay que practicar deporte a diario

deber + infinitivo

Debemos llevar una dieta equilibrada.

Para recomendar:

Es conveniente/recomendable/aconsejable + infinitivo

Es recomendable no comer alimentos muy grasos

SOLUCIONES

Soluciones a las actividades para después de leer el texto:

1.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1				M	A	N	Z	A	N	A
2				E						
3		P		L				P		
4	M	E	L	O	C	O	T	O	N	
5		R		N				M		S
6		A				F	R	E	S	A
7								L		N
8			U		H	I	G	O		D
9			V							I
10		M	A	N	D	A	R	I	N	A

2.

FRUTA (femenino)	ÁRBOL (masculino)
naranja	naranjo
cereza	cerezo
manzana	manzano
ciruela	ciruelo

3.

- 3.1. *Tener mala uva*: tener mal genio.
 3.2. *Ponerse como un tomate*: avergonzarse.
 3.3. *Ser un melón*: ser muy tonto.
 3.4. *Ser una pera en dulce*: ser algo apetecible.

4. Aunque cualquier hispanohablante culto entendería las palabras de las dos columnas, trata de emparejar estos sinónimos geográficos.

- 4.1. jugo/zumo
 4.2. boniato/batata
 4.3. naranja/china
 4.4. patata/papa
 4.5. durazno/melocotón

5. Propuesta de contestación:

Para hacer vida sana es recomendable practicar deportes y llevar una dieta equilibrada. También se deben abandonar hábitos como el consumo de tabaco o alcohol. Para todo ello hay que tener mucha fuerza de voluntad...



AUTOR: Manuel Balaguer Carmona
Asesor Técnico de la Consejería de Educación
en Reino Unido e Irlanda

NIPO: 651-08-010-4

Mercado Central de Valencia

En el momento de su inauguración el Mercado Central fue el más grande del mundo; hoy es, simplemente, el mejor.

Interior del Mercado Central de Valencia.

<http://www.flickr.com/photos/10836008@N02/2436638782/>

TEXTO

Para los valencianos, el Mercado Central es el lugar donde llenar la cesta de la compra con productos sanos, frescos y de calidad.

El Mercado, una catedral en la que se veneran los buenos alimentos, se encuentra en un edificio de estilo modernista que se acabó de construir en 1928. De planta irregular, se divide en dos recintos: el mercado propiamente dicho y la pescadería. Ambos ámbitos están atravesados por pasillos amplios que permiten hacer la compra cómodamente.

Cada uno de los recintos está cubierto por una cúpula. La más alta, la que cubre el mercado, está presidida por una veleta en forma de cotorra que, según la tradición popular, y según sople el viento, charla con una u otra de las veletas de los edificios vecinos.

Pero lo mejor está en el interior. El mercado cambia como un ser vivo y cada época del año presenta una cara nueva al visitante. Los tonos de las naranjas en invierno se convierten en el rojo de las fresas o en el amarillo de los albaricoques en primavera; en verano, el verde y amarillo de los melones cede el paso al dorado de las uvas en otoño.



Al colorido de las frutas se le añade la vista provocadora de la carne y del pescado fresco, los aromas seductores de las especias, quesos o embutidos, y el griterío envolvente y amable de vendedores y clientes. Colores, aromas y bullicio, sumados a la excelente calidad de los productos, hacen del mercado un lugar singular y una visita obligada para todo aquel que llega a Valencia.

En el momento de su inauguración el Mercado Central fue el más grande del mundo; hoy es, simplemente, el mejor.

ACTIVIDADES PARA ANTES DE LEER EL TEXTO

1. En grupos, decid qué ventajas o desventajas tienen los mercados tradicionales frente a los modernos supermercados.
2. Mirad la foto y decid qué os sugiere: ¿qué se oye? ¿a qué huele?

ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DE LEER EL TEXTO

1. Enlaza las palabras con su significado.

- | | |
|----------------|---|
| 1.1. cotorra: | a) papagayo pequeño/persona habladora. |
| 1.2. cúpula: | b) objeto que sirve para señalar la dirección del viento. |
| 1.3. recinto: | c) rumor causado por la gente. |
| 1.4. veleta: | d) espacio comprendido entre ciertos límites. |
| 1.5. bullicio: | e) bóveda que cubre un edificio. |

2. Trata de averiguar el significado de los siguientes modismos. Luego, compara el significado que tú le has dado con el que le han dado tus compañeros.

- 2.1. El asunto *tiene mucho tomate*.
- 2.2. Lo que digas *me importa un pimiento*.
- 2.3. Ser *fresco como una lechuga*.



Puesto de frutas en el Mercado Central
www.flickr.com/photos/underthemoonjp/293872269/

3. Estas frases son útiles cuando se va de compras. Enlaza las columnas y averigua para qué se usan.

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 3.1. ¿Qué desea? | a) Pedir turno |
| 3.2. ¿Quién es el último? | b) Dar turno |
| 3.3. ¿Quién va? ¿A quién le toca? | c) Llamar la atención del cliente. |
| 3.4. ¿Qué va a ser? (informal) | |
| 3.5. El siguiente. | |
| 3.6. ¿Quién da la vez? | |

4. Dividid la clase en dos grupos: uno de vendedores y otro de clientes. Individualmente, los vendedores deben escribir nombres de veinte artículos comestibles, que no sean marcas. Esos productos serán los que venderán en su tienda imaginaria.

En grupos, los clientes deben escribir otra lista de los nueve productos que desean. Una vez terminadas las listas, los clientes y vendedores compran y venden empleando las fórmulas que aparecen en las actividades 3 y 4. Cada grupo de clientes puede ir a tres tiendas y pedir tres productos. Gana el equipo que consiga más artículos.

Utilizad estas estructuras:

Quería		+objeto pedido / infinitivo
Querría		
Quisiera		

Ej.: *Querría tres kilos de tomates/ Quisiera comprar tres kilos de tomates*

Me pone		+objeto pedido
Me da		

Ej.: *¿Me pone un kilo de ternera?*

5. En el texto aparecen varias oraciones de relativo. Estas oraciones se insertan en otras y añaden información sobre un elemento de la primera. Observa:

El mercado se encuentra en **un edificio de estilo modernista** / **El edificio de estilo modernista** acabó de construirse en 1928.

*El mercado se encuentra en un edificio de estilo modernista **que** acabó de construirse en 1928.*

Ambos ámbitos están atravesados por **pasillos amplios** / **los pasillos amplios** permiten hacer la compra cómodamente.

*Ambos ámbitos están atravesados por pasillos amplios **que** permiten hacer la compra cómodamente.*



Charcuterías del Mercado Central
www.flickr.com/photos/12724850@N03/1381861249/

Siguiendo el modelo, escribe cuatro oraciones de relativo.

5.1. Llegaré en *el autobús* / *El autobús* para junto al mercado.

5.2. Trae las naranjas en *la bolsa* / *La bolsa* está en la cocina.

5.3. Compré merluza en *la pescadería* / *la pescadería* tiene el mostrador de mármol.

5.4. Sobre la cúpula hay una *veleta* / *la veleta* tiene forma de cotorra.

SOLUCIONES

Soluciones para las actividades para antes de leer el texto:

1. Propuesta de contestación

En los mercados tradicionales encuentras el consejo de los tenderos que, en muchos casos, son amigos. Me gusta ese trato familiar y sincero, que no lo puedes encontrar en un supermercado.

2. Propuesta de contestación

Huele a especias, a fruta fresca, a verduras... Se oye hablar a la gente entre los golpes de los cuchillos de los carniceros y pescaderos que cortan el género...

Soluciones para las actividades para después de leer el texto:

1.

- | | |
|----------------|---|
| 1.1. cotorra: | a) papagayo pequeño/persona habladora. |
| 1.2. cúpula: | e) bóveda que cubre un edificio. |
| 1.3. recinto: | d) espacio comprendido entre ciertos límites. |
| 1.4. veleta: | b) objeto que sirve para señalar la dirección del viento. |
| 1.5. bullicio: | c) rumor causado por la gente. |

2.

- 2.1. El asunto *tiene mucho tomate*: el asunto es complejo.
2.2. Lo que digas *me importa un pimiento*: no me importa nada.
2.3. Ser *fresco como una lechuga*: ser muy descarado.

3.

- 3.1. ¿Qué desea? / c) Llamar la atención del cliente.
3.2. ¿Quién es el último? / a) Pedir turno
3.3. ¿Quién va? ¿A quién le toca? / b) Dar turno
3.4. ¿Qué va a ser? (informal) / c) Llamar la atención del cliente.
3.5. El siguiente. / b) Dar turno
3.6. ¿Quién da la vez? / a) Pedir turno

4.

Propuesta de contestación:

¿Me pone una lechuga? Quisiera comprar una merluza grande. ¿Tiene patatas? Póngame tres kilos de naranjas...

- 5.1. Llegaré en el autobús que para junto al mercado.
5.2. Trae las naranjas en la bolsa que está en la cocina.
5.3. Compré merluza en la pescadería que tiene el mostrador de mármol.
5.4. Sobre la cúpula hay una veleta que tiene forma de cotorra.



AUTOR: Manuel Balaguer Carmona
Asesor Técnico de la Consejería de Educación
en Reino Unido e Irlanda

NIPO: 651-08-010-4

Valencia ayer y hoy

**Sin renunciar a su pasado,
Valencia ha incardinado la
modernidad y la ha sumado a
su manera de ser.**

Museo Príncipe Felipe. Foto: Turismo Valencia

TEXTO

Con la llegada de la democracia las ciudades españolas cambiaron notablemente. La mayoría de ellas diseñó planes de ordenación urbana que les permitieron crecer de manera más racional. Entre las ciudades que más han mejorado su imagen, si no es la que más lo ha hecho, se encuentra Valencia.

Durante los últimos treinta años la ciudad ha modificado notablemente su fisonomía. La urbe se ha dotado de una más que razonable red de metro y tranvía; el centro histórico se ha remozado y ya no presenta el aspecto desolador que tenía hace tres décadas; los terrenos yermos que cubrían el viejo cauce del río Turia se han convertido en una ingente zona verde que vertebraba la localidad; la fachada marítima se ha renovado completamente; la urbe ha creado nuevos espacios urbanos en los que la arquitectura moderna compite en calidad con los venerables edificios del centro histórico, uno de cuyos monumentos, la Lonja de la Seda, está declarado Patrimonio de la Humanidad; se han creado nuevos museos que han revitalizado la vida cultural de la ciudad; por último, la notable mejora de las infraestructuras de comunicación y el extraordinario dinamismo económico que ha experimentado la urbe, han catapultado a la ciudad, que hoy se encuentra entre las más emprendedoras de Europa.

Al calor del progreso han llegado a Valencia gentes de todos los países y hoy día un porcentaje significativo de los valencianos han nacido en otras partes de Europa, Iberoamérica o África.

Como en todo ente que prospera, se ha tenido que pagar un precio. La ciudad ha invadido terrenos de huerta, lo que ha llevado a la casi desaparición de un paisaje emblemático, cuyo entrañable valor sólo lo puede calibrar el corazón de los valencianos; además, el correr de los tiempos se ha llevado por delante formas de vida de antaño y amenaza con borrar las huellas de otras.

Pero a pesar de la nostalgia por lo que se ha quedado atrás, Valencia conserva casi intactas sus tradiciones que, adaptadas al presente, perviven todavía: las fiestas, la gastronomía y las costumbres populares siguen siendo, en esencia, las mismas. Sin renunciar a su pasado, Valencia ha incardinado la modernidad y la ha sumado a su manera de ser.

Valencia es hoy más vibrante, abierta y vital que lo era hace treinta años. Es, sin duda, otra ciudad: moderna, multirracial y cosmopolita. Sin embargo, y a pesar de todo, en Valencia, hoy, pasado y futuro son presente.

ACTIVIDADES PARA ANTES DE LEER EL TEXTO

- ¿Qué sabes de la ciudad de Valencia?
- Si no has estado en Valencia, ¿cómo te imaginas que es la vida en una ciudad que está junto al Mediterráneo?

ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DE LEER EL TEXTO

- Con tus compañeros, decide qué palabras son sinónimas.

1.1.	venerable	a)	vitalidad
1.2.	yerma	b)	internacional
1.3.	dinamismo	c)	respetable
1.4.	cosmopolita	d)	estéril
1.5.	entrañable	e)	íntima

- Comprensión de texto. Di si es verdadero o falso.

- La llegada de la democracia sólo benefició a la planificación de las grandes urbes.
- El río Turia estaba bordeado, a su paso por la ciudad, por una fértil huerta.
- La población de la ciudad se ha enriquecido con gentes de otras procedencias.
- La ciudad está cerrada en sí misma y no asume el cambio.

- Por parejas, proponed significados para la expresión “quedarse a la luna de Valencia”. Luego, comprobad su significado en un diccionario.

- No siempre los cambios que experimenta una ciudad gustan a todos. Con tus compañeros, expresa tus opiniones sobre las ventajas y desventajas que puede conllevar el progreso y el crecimiento de una ciudad.

Para afirmar:

creer que + indicativo
pensar que + indicativo

me/te/le/nos/os/les + parece que + indicativo

Para negar:

no+creer que + subjuntivo
no +pensar que + subjuntivo

me/te/le/nos/os/les + parece que subjuntivo

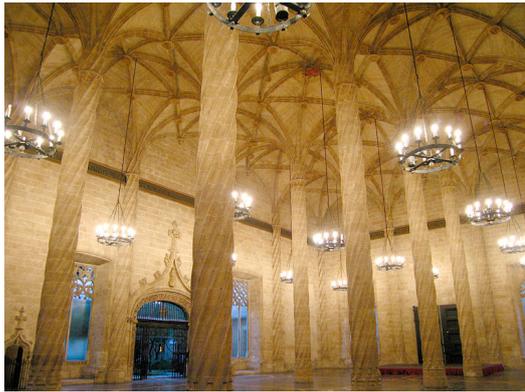
Me parece que los cambios son positivos

No creo que el progreso ayude a vivir mejor

Ayúdate de este vocabulario:

polución	ruido	tradicón	comunicación	progreso	desigualdad
ecología	nostalgia	futuro	mejora	comodidad	igualdad
contaminación	tranquilidad	trabajo	despersonalización	riqueza	pobreza

5. Mira estas fotos. A la izquierda tienes la Valencia moderna; a la derecha la Valencia antigua. ¿Cuál prefieres? Debate tus preferencias con tus compañeros.

	
<p>Palacio de Congresos.</p>	<p>Portal de Valldigna. www.flickr.com/photos/carquinyol/2053772282</p>
	
<p>Lago artificial junto al Palacio de la Música</p>	<p>Barrio del Cabañal. www.flickr.com/photos/angria/876629409/</p>
	
<p>Ciudad de las Artes y las Ciencias. www.flickr.com/photos/hanneorla/2200053457/</p>	<p>Salón columnario de La Lonja. Foto wikipedia.</p>

6. Trabaja con el ordenador. Envíale una postal electrónica a un amigo explicándole tus impresiones sobre Valencia. La postal la puedes enviar desde la página web del Ayuntamiento de Valencia (<http://www.valencia.es>) o desde la web de la Oficina de Turismo: (<http://www.turisvalencia.es>)

SOLUCIONES

Soluciones para las actividades de antes de leer el texto:

1.

Propuesta de contestación:

Valencia está situada en el este de España, junto al Mediterráneo. Tiene unos 800.000 habitantes, lo que la convierte en la tercera capital de España.

2.

Propuesta de contestación:

Imagino que tendrá un clima templado que me permitirá ir a la playa todos los días. Supongo que también se podrá disfrutar en ella de la famosa “dieta mediterránea”...

Soluciones para las actividades de después de leer el texto:

1. **Con tus compañeros, decide qué palabras son sinónimas.**

1.1. venerable c) respetable

1.2. yerma d) estéril

1.3. dinamismo a) vitalidad

1.4. cosmopolita b) internacional

1.5. entrañable e) íntima

2.

2.1. Falso.

2.2. Falso.

2.3. Verdadero.

2.4. Falso.

3.

“Quedarse a la luna de Valencia” significa ver frustradas las aspiraciones: “Quería ganar la carrera, pero una avería en su automóvil lo dejó a la luna de Valencia”.

4.

Propuesta de contestación:

No creo que todos los cambios que conlleva el progreso de una ciudad sean buenos; sin duda ahora vivimos más cómodamente que antes, pero a costa de perder en las relaciones humanas o alejarnos de la naturaleza.

En mi opinión, las ciudades pequeñas están hechas a escala humana; las grandes ciudades, sin embargo, son anónimas y despersonalizadas...

5. **Propuesta de contestación:**

Prefiero la ciudad moderna. Es más cosmopolita y más abierta al mundo. Los edificios modernos están mejor equipados (calefacción, aire acondicionado...) que los antiguos, los nuevos barrios están mejor comunicados, las calles son más amplias y soleadas y, además, están diseñadas para vivir, pues se planifican teniendo en cuenta lugares para escuelas, jardines y otros servicios...

6. **Propuesta de contestación:**

Estimada Mary:

Te envío esta postal desde Valencia, donde he pasado estas vacaciones. La verdad, es que estoy sorprendido. Sabía que iba a encontrar una ciudad bellísima, buen clima y una gastronomía excelente.

Pero lo que no sabía es la vida cultural y nocturna que iba encontrar... me he pasado todas las noches entre el Barrio del Carmen y los locales de la playa de la Malvarrosa...

El año que viene, no te pierdas esta ciudad y vente conmigo.

Besos

Peter