



PUNTUACIÓN QUE SE OTORGARÁ A ESTE EJERCICIO: (véanse las distintas partes del examen)

La prueba consiste en la traducción directa sin diccionario del texto propuesto. (Puntuación total 10 puntos)

15 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Adotar uma alimentação saudável não é sinónimo de pratos sem sabor ou de refeições rotineiras. A variedade é uma regra a seguir quando se fala de hábitos alimentares sãos, pois só assim terá acesso a todos os nutrientes que necessita.

1. Coma, no mínimo, cinco refeições por dia.
2. Comece bem o dia com um bom pequeno-almoço.
3. Quantidade não é sinónimo de qualidade.
4. Dê preferência aos vegetais e à fruta.
5. Coma sopa antes do prato principal. Geralmente, a sua base são os legumes e é pobre em gordura.
6. Prefira as gorduras insaturadas, como o azeite e as que estão presentes no peixe e nos frutos secos.
7. Escolha laticínios magros em vez de gordos ou meio gordos.
8. Opte pelas carnes brancas. O peru e o frango têm menor teor de gordura que as carnes vermelhas, como a de vaca.
9. Ingira peixe branco e azul. São ricos em ácidos gordos essenciais (ómega 3), que diminuem os níveis elevados de colesterol e são fundamentais ao bom funcionamento do cérebro.
10. Evite os fritos, que são muito ricos em gordura.
11. Opte pelos cereais integrais. O pão, massa, arroz e cereais têm mais fibra.
12. Substitua as bebidas gaseificadas e bebidas alcoólicas pela água, sumos naturais ou chá, mas sempre sem adicionar açúcar.
13. Reduza a quantidade de sal que usa para temperar a comida e evite refeições pré-cozinhadas, muito ricas em sódio e, também, em gordura.
14. Planeie as suas refeições atempadamente, sempre que possível.
15. Mastigue lentamente todos os alimentos.

Fonte: lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao



CRITERIOS ESPECÍFICOS DE CORRECCIÓN

La calificación máxima de este ejercicio será de 10 puntos. Para su corrección, se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

Criterio 1

Errores de interpretación relacionados con el texto origen: se penalizarán con 1 punto aquellos errores que afecten a la interpretación adecuada del texto global, el sentido original de sus frases (*Contresens, Faux sens, Nonsens*) o que supongan la adición o supresión injustificada de información sustancial respecto al texto origen. La penalización máxima por este apartado será de 5 puntos.

Criterio 2

Errores de producción relacionados con el texto en español: se penalizarán con 0,25 puntos los errores puntuales de carácter ortográfico, gramatical, semántico y sintáctico que afecten a la comprensión y corrección lingüística del texto traducido. Cada error repetido se penalizará 1 sola vez. La penalización máxima por este apartado será de 5 puntos.

Criterio 3

Resolución de problemas planteados por la traducción: se valorará especialmente la transferencia del sentido del texto original frente a una traducción estrictamente literal, la atención a las particularidades y posibles interferencias de la lengua objeto de traducción, la riqueza y fluidez en la reexpresión del texto y la coherencia y creatividad en las propuestas aportadas. La valoración máxima por este apartado será de 6 puntos.

Criterio 4

Corrección académica: se valorará el rigor, orden y limpieza en la realización y presentación final del ejercicio. La valoración máxima por este apartado será de 4 puntos.