



CALIFICACIÓN	RECLAMACIÓN
Firma	Firma

ESPACIO  
 RESERVADO  
 PARA  
 LA  
 UNIVERSIDAD

PEGUE AQUÍ LA CABECERA ANTES DE ENTREGAR EL EXAMEN

### OPCIÓN A

Mangiare bene e tenersi attivi significa innanzitutto riuscire a mantenere, nel corso dell'esistenza, un peso corporeo adatto all'età e alla propria statura: fare scelte alimentari sbagliate significa avviarsi verso il sovrappeso o peggio l'obesità. Fin dalla più tenera età è necessario evitare il consumo eccessivo di cibi ricchi in zuccheri semplici, quindi bisogna restringere al minimo il consumo di bibite gassate e cibi raffinati ovvero trattati chimicamente, addizionati di additivi che li rendono estremamente appetibili, ma che conservano davvero poche delle loro caratteristiche originali; è il caso di snack dolci e salati, di quelli a base di farina bianca e ricchi di grassi idrogenati. È molto importante anche limitare il consumo di cibi prodotti su scala industriale perché molto ricchi di sale, altro elemento molto dannoso per la salute.

Le abitudini alimentari del nostro Paese sono sempre più lontane dai principi della dieta Mediterranea: seguirla significa consumare regolarmente i legumi che sono ricchi di fibre, che aiutano a tenere a bada colesterolo e glicemia. Seguire uno stile di vita mediterraneo significa portare in tavola ogni giorno frutta e verdura di stagione, un'abitudine che permette di fare il pieno di antiossidanti che contrastano naturalmente l'azione dei radicali liberi, ma anche di fibre che aiutano a migliorare la funzionalità intestinale e a calmierare la glicemia. Nella dieta mediterranea, inoltre, si alternano pesce, latticini e carni anche avicole, permettendo così di integrare l'alimentazione di acidi grassi omega 3 e 6, antiossidanti e coenzima Q-10, tutte sostanze attive contro la genesi tumorale. Da ultimo, ma non per importanza, in questo modello alimentare l'unico condimento utilizzato è l'olio extra vergine di oliva che è naturalmente ricco di acidi grassi monoinsaturi, polifenoli e vitamine in grado di proteggere le membrane cellulari dai danni dei radicali liberi. (Adattato da: Angela Nanni, "La Stampa", 4/2/2017)

#### 1. Traduzca el texto al español. (Máximo 7 puntos)

#### 2. Marque la respuesta que considere adecuada (Máximo 3 puntos):

- Il consumo di sale in eccesso:
  - a. È tipico della dieta mediterranea.
  - b. Nuoce la salute.
  - c. Provoca sovrappeso.
- Nella dieta mediterranea:
  - a. Non mancano pesce, latticini e carni.
  - b. Si abusa delle bevande gassate.
  - c. Lo zucchero è indispensabile.
- Le abitudini alimentari italiane:
  - a. Sono seguite in tutto il mondo.
  - b. Sono sempre meno salutari.
  - c. Sono molto corrette.

## OPCIÓN B

## OPCIÓN B

L'8 marzo per Simona Lanzoni, vicepresidente di Fondazione Pangea Onlus, organizzazione attiva in Italia sul fronte della sensibilizzazione alle questioni di genere, è una data importante. Perché è doveroso ricordare il lavoro fatto dalle generazioni femminili venute prima di noi per permetterci, oggi, di godere di libertà e diritti che fino a un secolo fa non esistevano, che abbiamo e che spesso ignoriamo, o che non facciamo abbastanza per far rispettare, in Italia e in Europa.

“Spesso questo giorno viene percepito come il momento per andare a mangiare la pizza con le amiche, e il clou della celebrazione sta nel fatto di ricevere la mimosa. Siamo noi stesse a svuotare di senso l'8 marzo”, spiega Lanzoni. Eppure non possiamo dimenticare quanto ancora resta da fare, nel mondo, sul fronte dei diritti delle donne: “Penso alle mie amiche afghane, indiane, turche, siriane, egiziane, libiche, tunisine, palestinesi, israeliane... Penso alle giovani nigeriane sfruttate nella tratta dei corpi”. Secondo la vicepresidente, dovremmo anche interrogarci sul perché esiste una giornata internazionale della donna e non dell'uomo, e su qual è lo svantaggio che paghiamo per vederci festeggiare ogni anno, un giorno solo e non 365 di fila.

Ultimamente si sono registrati passi in avanti e si è scelto di coinvolgere maggiormente le donne in politica. È cresciuta la percentuale femminile tra i parlamentari. Sono state nominate diverse donne ai vertici di aziende pubbliche ed è aumentata la presenza femminile in ogni ambito lavorativo. Tutto questo però non migliora le condizioni di vita delle donne in Italia. Ecco perché, sulla parità di genere, il nostro Paese negli ultimi cinque anni ha più volte attirato le critiche delle istituzioni internazionali.

Sul fronte dei maltrattamenti, non abbiamo ancora un piano anti violenza concordato con le organizzazioni specializzate su questo tema, nonostante i media ci bombardino di notizie negative, con femminicidi ogni due, tre giorni.

Tornando a parlare di media e donne, l'immagine veicolata da pubblicità e programmi è fuorviante e non rispecchia la realtà: “Siamo ancora ipersessualizzate o presentate come donne-sante. Ma nella vita di tutti i giorni siamo ben altro”. Ossia persone che studiano, lavorano, pensano alla famiglia, fanno di tutto per essere, come si dice, “multitasking”. Oggi possiamo votare, ci sono riconosciuti i diritti umani al pari degli uomini, abbiamo convenzioni importanti che ci tutelano, godiamo di maggiori libertà. Quello che rimane da fare è declinare quanto raggiunto sulla carta nella vita reale, nei linguaggi, nei pensieri, nelle azioni. Impresa ardua ma non impossibile. (Adattato da: Sara Ficocelli, “d.repubblica.it”)

### CUESTIONES:

**1. Traduzca el texto al español. (Máximo 7 puntos)**

**2. Responda si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas: (Máximo 3 puntos)**

- a. In Italia le donne ancora non partecipano alla vita politica e istituzionale.

VERO

FALSO

- b. Le istituzioni internazionali sono soddisfatte dalle politiche italiane sulla parità di genere.

VERO

FALSO

- c. Spesso sono le proprie donne a non capire il vero senso della ricorrenza dell'8 marzo.

VERO

FALSO

- d. In Italia le donne sono festeggiate ogni giorno e non solo l'8 marzo.

VERO

FALSO