MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ – EDITAL 11/2018

Realização:

COPESE
COORDENADORIA PERMANENTE DE SELEÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ

EXAME DE PROFICIÊNCIA DE LEITURA EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

DATA: 25/11/2018 HORÁRIO: das 14 às 17 horas

CADERNO DE PROVA

Idioma:

ESPANHOL

Área de Pesquisa:

(1) CIÊNCIAS BIOLÓGICAS, CIÊNCIAS AGRÁRIAS E CIÊNCIAS DA SAÚDE

LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES

- ☑ Esta prova é constituída de um texto técnico-científico em língua estrangeira, seguido de 5 (cinco) questões abertas relativas ao texto apresentado.
- ☑ É permitido o uso de dicionário impresso, sendo vedados trocas ou empréstimos de materiais durante a realização do Exame.
- ☑ As respostas deverão ser redigidas em português e transcritas para a **Folha de Respostas**, utilizando caneta esferográfica com **tinta preta** ou **azul, escrita grossa.**
- ☑ **A Folha de Respostas** será o único documento válido para correção, não devendo, portanto, conter rasuras.
- ☑ Será eliminado o candidato que se identificar em outro espaço além daquele reservado na capa da **Folha de Respostas** e/ou redigir as respostas com lápis grafite (ou lapiseira).
- ☑ Nenhum candidato poderá entregar o Caderno de Prova e a Folha de Respostas antes de transcorridos 60 minutos do início do Exame.
- ☑ Em nenhuma hipótese haverá substituição da **Folha de Respostas**.
- ☑ Ao encerrar a prova, o candidato entregará, obrigatoriamente, ao fiscal da sala, o Caderno de Prova e a Folha de Respostas devidamente assinada no espaço reservado para esse fim.

Todo lo que debes saber antes de hacerte vegano

Repasamos cuales son las principales fuentes vegetales de cada nutriente y los riesgos que hay que tener en cuenta

El veganismo está de moda. Pero no es lo mismo cambiar drásticamente de manera de comer que renovar el armario según las tendencias del vestir. Lo que ingerimos tiene impacto sobre nuestro organismo y puede determinar nuestra salud en general. Así que hay que pensarlo mucho antes de decidirse a dar el paso. Y, sobre todo, informarse muy bien de todo lo que implica.

En España no existen datos oficiales sobre el número de vegetarianos y veganos. Lo más aproximado es el informe titulado “The green revolution” elaborado por la consultora Lantern, que establece que un 7,8% de la población mayor de 18 años es flexivegetariana, es decir, que come básicamente vegetales y de forma esporádica carne o pescado; un 1,3%, es vegetariana y un 0,2%, vegana.

Un alto porcentaje de quienes se convierten al veganismo abandonan al poco tiempo, según un estudio británico

Según ese mismo trabajo, las motivaciones para serlo son, por ese orden, por ética y defensa de los animales, un 57%, 21% por la sostenibilidad del planeta y 17% por salud. Como es posible que muchos de quienes se apuntan a la tendencia no estén habituados a una dieta basada en productos de la tierra, puede que acaben abandonándola al poco de empezar. En Gran Bretaña un estudio revela que un 58% de quienes se convirtieron al veganismo abandonaron al poco tiempo, el 38% porque les parecía demasiado difícil mantener la dieta.

Más complicado de lo que parece

Lo cierto es que comer vegano resulta mucho más laborioso que ser omnívoro, y requiere una mayor planificación y dedicación a la cocina. Entre otras cosas, porque hay que tener muy en cuenta qué alimentos comer y cómo combinarlos para que la dieta sea equilibrada y cubra todas las necesidades del organismo.

Lo ideal es comer 50% de verduras, 25% de proteína y 25% de cereales integrales

Una primera recomendación es ser conscientes de las dificultades y la segunda no dejar de comer carne, huevos, queso o miel de la noche a la mañana. Sobre todo si la dieta previa se basaba en la carne y no en los vegetales, un primer paso podría ser irse habituando a las verduras, los cereales y productos menos conocidos, como el tofu o la quinoa por citar dos de los más proteínicos. No sólo porque cuesta acostumbrarse a comer cosas nuevas, sino también porque no se sabe de qué manera impactarán en el organismo y cómo afectarán a la salud.

Lo ideal, apuntan los expertos, es consumir un 50% de verduras y hortalizas, un 25% de proteína y un 25% de cereales integrales. Si haces la compra basándote en ello, tendrás la clave. Y lo necesario para elaborar platos sabrosos y equilibrados.

Es recomendable someterse a un examen médico antes de dar el paso hacia el veganismo

Si quieres hacer las cosas bien del todo, no estaría mal someterte a un examen médico antes de dar el paso para asegurarte de que no tienes ninguna dolencia que te impida prescindir de la carne o la leche y sus derivados de repente. Y repetir análisis de sangre de vez en cuando para comprobar que no hay problema.

Dime lo que comes y te diré lo que te falta

Aunque ese tipo de dieta no va bien a todo el mundo y en cualquier circunstancia, si se hace a conciencia, no tiene por qué repercutir negativamente en la salud. Entre los nutrientes indispensables que pueden faltarte si dejas de comer carne, lácteos, huevos y pescado, uno de los más significativos es la vitamina B12.

Es necesaria para mantener un buen funcionamiento del cerebro y del sistema circulatorio y su carencia puede provocar anemia megaloblástica, caracterizada por un recuento deficiente de glóbulos rojos, cuyas células adoptan un tamaño mayor de lo habitual. Los síntomas asociados son fatiga, desorientación, pérdida de memoria y

taquicardia. Lo habitual es tomarla como suplemento, aunque se encuentra en la levadura de cerveza, en determinados cereales fortalecidos y bebidas sustitutivas de la leche que la incorporan a su fórmula. La ingesta diaria recomendada es de 2,4 mg.

Proteínas que nacen de la tierra

Es un falso mito que la única forma de proveerse de proteínas sea comiendo carne y pescado. Hay muchos vegetales que las proporcionan y suelen tener más fibra y menos grasas saturadas que las de animales, por lo que en principio serían más saludables. Lo que deben tener en cuenta los no carnívoros es que cuestan más de digerir y para compensar hay que comer más cantidad. Las proporcionan las legumbres, el tofu, las verduras fritas, las lentejas, los cereales integrales, los frutos secos, las semillas, la quinoa, la pasta y arroz. Legumbres, tofu, verduras fritas, lentejas, cereales integrales, frutos secos, semillas y quinoa són fuente de proteínas

Lo más conveniente en ésta, y en cualquier otra dieta, es diversificar el tipo de alimentos para estar seguros de que se ingieren diferentes aminoácidos de las proteínas. La falta de hierro es una de las deficiencias nutricionales más frecuentes. Se debe a que el cuerpo absorbe dos o tres veces más hierro de los alimentos procedentes de los animales que de los vegetales. Es vital para transportar el oxígeno a través de la sangre y para mantener altos los niveles de energía. Se nota su falta en que uno se siente cansado, tiene dolor de cabeza, palidez, flojera y a veces antojo de comer cosas poco frecuentes.

La vitamina C ayuda a que se absorba mejor el hierro de los alimentos que lo contienen. Una buena forma de obtenerlo es a través de alimentos que la tengan, como el pimiento rojo, las judías, las espinacas y las lentejas. Mezclados en ensaladas y condimentados con una vinagreta de limón hace el papel. También ayudan los frutos rojos.

La falta de hierro es una de las deficiencias nutricionales que se asocian al veganismo

Piensa en el zinc y en el Omega-3

Quizás se hable menos del zinc, pero es importante porque contribuye a regular el sistema inmunológico. Hay pocas plantas que lo tengan en cantidad suficiente y además, es de difícil absorción, por lo que se puede tener déficit de ese elemento. Si las heridas tardan en cicatrizar, se te cae el pelo, tienes diarrea frecuente, pérdida de apetito, existe la posibilidad de que sea por culpa del zinc.

El pan integral con semillas, las hortalizas de hoja verde y los tubérculos, alubias, guisantes y frutos secos lo contienen. Pero si no es suficiente, se puede tomar algún suplemento hasta alcanzar la ingesta de los 8 mg al día que necesitan las mujeres y 12 los hombres. Hay que controlarlo, porque el exceso puede ser contraproducente y causar otras molestias, como náuseas y vómitos.

El zinc se encuentra en el pan integral con semillas, las hortalizas de hoja verde, las alubias y los frutos secos, entre otros alimentos

Los pescados grasos son los principales proveedores de Omega-3, un ácido graso indispensable. Los veganos lo encontrarán en las semillas de chia, las nueces e incluso en determinadas algas, también en la linaza y las judías de soja. El Omega-3 juega un papel importante en el funcionamiento del cerebro y de la vista, tiene propiedades anti-inflamatorias y reduce el colesterol. Se puede tomar como suplemento.

La vitamina D es necesaria para el buen mantenimiento de los huesos y para el sistema inmunológico, pero no es un gran problema para los veganos españoles, por lo menos cuando llega el buen tiempo. Porque se puede obtener de la luz solar y bastan entre 10 y 15 minutos de exposición diaria. Pero si no es el caso, conviene tomar naranjas, leche de soja, cereales y setas shiitake.

Los grelos, el brócoli, la col verde, la chía, los garbanzos, las judías negras, las de soja y las almendras estan entre los alimentos fuente de calcio

Los productos lácteos son la principal fuente de calcio de la que prescinden los veganos. Cierto que está en algunos vegetales, pero no se absorbe tan fácilmente que cuando procede de la leche y derivados. Su falta puede repercutir en problemas óseos, entre ellos la osteoporosis.

Pero son muchos los vegetales que lo proporcionan. Los grelos, el brócoli, la col verde, la chía, los garbanzos, las judías negras, las de soja y las almendras. Las leches vegetales, los zumos de frutas, los cereales, las semillas de sésamo y el tahini también. Para más seguridad se recomiendan suplementos de calcio, especialmente para mujeres y niños, para alcanzar la ingesta de 1.000 gr. diarios, 1.200, las mujeres a partir de los 50 años.

La cantidad que precise cada uno dependerá de su organismo y de su actividad, pero en general habría que tomar por lo menos una ración de proteína por comida. Media taza de lentejas, de garbanzos o judías, un puñado de frutos secos. También derivados de la soja, como tofu, tempeh, edamame en su versión natural y no procesados son imprescindibles. Las frutas y verduras con muchas fibras ayudan a sentirse lleno.

Una última recomendación es que vayas aprendiendo nuevas recetas y elaboraciones para que tu dieta sea sabrosa y atractiva además de sana y nutritiva.

FONTE: Adaptadodehttps://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20180607/444145437854/consejos-antes-vegano-medicos.html

EM HIPÓTESE ALGUMA, SERÁ CONSIDERADA A RESPOSTA NESTE CADERNO.

Depois de ler o texto, responda as questões a seguir em português.

QUESTÃO 01 **-** Diferencie a dieta vegana da dieta onívora.

QUESTÃO 02 - Cite as quatro razões especificadas no texto para a adoção de uma dieta vegana.

QUESTÃO 03 - Qual a importância da vitamina B12 para o organismo?

QUESTÃO 04 - Por que é falso afirmar que as únicas formas de obter proteínas é comendo carne e peixe?

QUESTÃO 05 - Existem deficiências associadas ao veganismo. Qual a solução apresentada no texto para obter zinco, vitamina C, vitamina D e Ômega-3?