



PROFESSOR(s) Deise Estefania Lopes Piccini e Carina Morim Cechella

Área: Linguagem

Disciplina: Língua Espanhola

Série: 1º TODOS

Turmas: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O

Nome do aluno: Turma:.....

Após a leitura do texto, responda as questões em português, com tuas palavras, mas de acordo com o texto:

Mantenga tu salud

1. Reduce el consumo de azúcar

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, el número de personas con diabetes en el mundo aumentó de 108 millones en 1980 a 422 millones en 2014. Una cifra bastante alarmante que debes tener en cuenta. El consumo excesivo de azúcar es **una de las principales causas de obesidad y diabetes** a nivel mundial. No te recomendamos que la saques completamente de tu dieta, pero sí que reduzcas las cantidades.

2. Reduce el consumo de grasas malas

Consumir grasas saturadas y trans en exceso es perjudicial para la salud. Trata de regular el consumo de carnes rojas, mantequilla, manteca vegetal y frituras. Esto mantendrá tus niveles de colesterol y triglicéridos controlados. Recuerda que tener estos niveles elevados aumenta el riesgo de padecer de enfermedades cardiovasculares y coronarias. ¡Cuida tu **corazón!**

3. Toma 1,5 litros de agua diarios

Mantenerte hidratado todo el día ayudará a tu cuerpo a absorber los nutrientes de manera eficiente. Contribuirá a la oxigenación de tus músculos y cerebro, y mantendrá activo tu sistema digestivo. Además, la hidratación permite que tu piel luzca más saludable y hermosa.

Uma das maiores causas de obesidade e diabetes é:

O que acontece com a saúde da pessoa que come comidas gordurosas em excesso?

.....

Por que é importante que mantenhamos nosso corpo hidratado?

.....

.....

Qual a função da água em nosso organismo?

Retire do texto alguns alimentos em espanhol:

Los alimentos:

La Carne- carne	el té- chá
El Pan-pão	la harina- farinha
Los Fideos- massa	el coñac
La Naranja- laranja	el azúcar
La Ciruela- ameixa	palomita blanca- pipoca
La Longaniza- lingüiça	el pancho- cachorro quente
El Jamón- presunto	chocolate
La Uva	el cerdo- porco
La Remolacha- beterraba	la miel
La Lechuga- alface	la pera- pera
La Sandía- melancia	la pasta- massa
El Higo- figo	el rábano- rabanete
El Plátano- banana	el cerdo- o porco
El Durazno- pêssigo	la berenjena- berinjela
La Mantequilla- margarina	el ají- o pimentão
La Manteca- manteiga	el ajo- o alho
La Sal	la mandarina- a bergamota
El Queso- queijo	el pepino- pepino
La Manzana- maçã	la mayonesa
El Limón- limão	la mostaza- mostarda
La Fresa- morango	la galleta- bolacha
La Frutilla- morango	el kiwi- o kiwi
El Arroz	ensalada- salada
El Poroto - feijão	
La Lasaña	

Tarefa: Monte um cardápio incluindo: 6 alimentos

El Vino	No café da manhã- DESAYUNO:.....
La Cerveza
El Jugo- suco
El - frango	Almuerzo:.....
La Col- couve
El Café	Cena: janta:.....

Escrever os nomes em espanhol.