

Tekstboekje

centraal schriftelijk examen

Spaans

vwo

2026
tijdvak 2

Carta al Director

A partir del anterior gobierno municipal, se ha incrementado notablemente el número de semáforos en la ciudad de Barcelona. He constatado que la presencia de muchos de dudosa utilidad es general en toda Barcelona. Como ejemplo, entre la calle Ganduxer y el paseo de la Bonanova, desde la plaza Gregori Taumaturg, se pueden contar hasta veinte semáforos, algunos con muy poca distancia entre uno y otro y sin ninguna justificación aparente. Evidentemente, están bien cuando son necesarios, pero un exceso genera una mayor contaminación por gases, ya que los vehículos están parados con el motor encendido más tiempo del necesario. También hay contaminación acústica por el ruido de los motores y lumínica por la luz de los semáforos, además de un gasto de energía para mantener dicha red de semáforos, seguramente excesivo y elevado.



José María Verdaguer Viladomiu

Barcelona

www.lavanguardia.com, 19 november 2024

La reflexión de un español

(1) Nacho, un joven español que pasó más de dos años viviendo en el extranjero, ha compartido una profunda reflexión que ha resonado entre aquellos que, como él, decidieron emigrar en busca de nuevas experiencias. En un vídeo que se ha vuelto viral, Nacho expresa los sentimientos contradictorios que surgieron al regresar a su país después de un largo periodo fuera. “Todo está exactamente igual a como lo dejé hace dos años y pico. Es como si el tiempo no hubiese pasado por aquí”, comenta.



(2) Esta sensación de estancamiento, según Nacho, es compartida por muchos expatriados que vuelven a sus raíces. Aunque observa algunos cambios, como nuevas infraestructuras o amigos que ahora están más calvos, insiste en que lo más importante parece haberse quedado estático. “Nada relevante”, añade, refiriéndose a la desconexión entre su evolución personal y el entorno familiar que encuentra a su regreso.

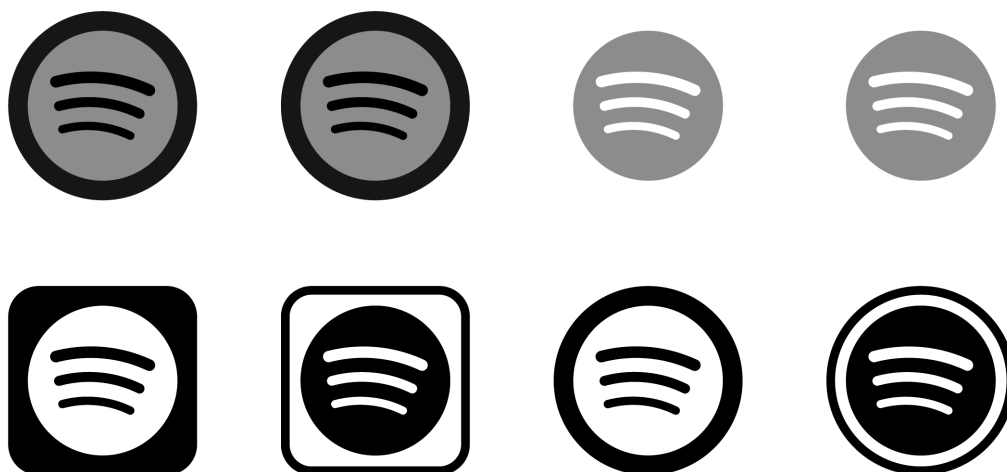
(3) Otro aspecto que destaca en el vídeo es la dificultad de transmitir sus experiencias a sus seres queridos. “Mi madre me dice: ‘Nacho, hijo, cuéntame algo que hayas hecho’ y pues... no sé por dónde empezar”, explica, reflejando la complejidad de resumir más de dos años de vivencias intensas. Comparando la situación con intentar narrar los últimos diez años de vida en pocas palabras, Nacho muestra cómo la emigración acelera tanto el desarrollo personal como la acumulación de experiencias.

(4) Nacho reflexiona sobre los beneficios que ha encontrado al haber dejado su país. “Lo que he mejorado en estos dos últimos años es lo que hubiese mejorado en diez, si no hubiese decidido dejar mi país”, comenta. Esta aceleración del crecimiento personal es, para él, uno de los 5 vivir en el extranjero. La experiencia migratoria, según Nacho, permite vivir en un corto periodo, lo que normalmente tomaría mucho más tiempo. “Esa es la magia de emigrar, vivir en un año lo que ibas a vivir en cinco”, concluye.

(5) A pesar de su cariño hacia su tierra natal, el joven deja claro que no planea regresar de forma definitiva en el futuro cercano. Vivir fuera, para Nacho, ha sido clave en su desarrollo tanto personal como profesional. El mensaje de Nacho conecta con una generación de jóvenes españoles que han optado por hacer las maletas en busca de un futuro más prometedor fuera de España. Este fenómeno de emigración, en muchos casos temporal, les brinda la oportunidad de experimentar otras culturas, desarrollar habilidades y avanzar en sus carreras a un ritmo que no consideran viable en su propio país.

www.elconfidencial.com, 1 november 2024

Spotify en la Argentina



Mia Nygren, la directora general sueca de Spotify para América Latina fue testigo, —primero como fundadora de la empresa de ringtones Mobile Hits y luego como ejecutiva de Universal Music y Spotify—, de cómo la revolución de internet destrozó el modelo de negocios que la industria discográfica impuso durante buena parte del siglo XX.

(1) Spotify, en la que Nygren trabaja desde 2011, ha establecido en 16 años un liderazgo envidiable en el sector del *streaming* musical. La consultora SiriusXM estima su *market share* global en un 37 %, a una distancia considerable de competidores como la china Tencent Music (18 %) y las estadounidenses YouTube Music (15 %) y Apple Music (14 %). Uno de sus grandes activos es el uso de inteligencia artificial para diseñar listas personalizadas como Descubrimiento Semanal o sus flamantes productos Daylists y AI DJ. En diálogo con nuestro periódico *LA NACION*, Nygren habla del potencial de la región y la apuesta de la compañía por la Argentina.

..... 1

Prefiero hablar de la relevancia de América Latina para el éxito global de la compañía. Estamos aquí hace 10 años y ya representa alrededor del 22 % de los usuarios de Spotify, tanto en nuestro modelo gratuito como en el de pago. Y la Argentina es muy importante para explicar este éxito, un jugador de primer nivel a escala regional y mundial.

..... 2

Cada lugar o zona geográfica tiene su propia táctica. La comunicación varía bastante y nos apoyamos muchísimo en talento local para explicar el producto. El servicio en sí tiene un par de pilares idénticos en todo el mundo, la parte gratuita y la parte pagada. El futuro de nuestra compañía es la parte *premium*, queremos ser la plataforma de pago más grande del mundo.

..... 3

La mayoría de los usuarios entra a Spotify a escuchar música, pero desde hace cinco años empezamos a ver que también agradecen otros servicios. El *podcast*, en particular, ha sido un acierto importante y trabajamos en ellos con talento local e internacional. El perfil argentino es muy parecido al global, aproximadamente un 30 % de nuestros usuarios escucha podcasts. A la hora de entrar en este mercado pensamos que la adopción en América Latina iba a tardar un poco más, pero no fue así. Estamos a la par con un comportamiento global, *west european*. Me parece fantástico.

..... 4

Sí, principalmente en cuatro *hubs* importantes, México DF, San Pablo, Bogotá y Buenos Aires. Más que nada en presupuestos de comunicación, *marketing* y todo lo que haga falta. Llevamos 10 años en América Latina y vemos un espacio muy grande para crecer y adquirir nuevos usuarios gratuitos que después se transformen en suscriptores. El buen resultado de la operación argentina, además de la respuesta del talento local y el atractivo de sus artistas a nivel regional e internacional no es algo que se vea en todos los países.

..... 5

Es necesario si quieres tener un negocio con éxito hoy, mañana, o en el futuro lejano. Las generaciones que vienen no perciben un mundo sin inclusión ni niegan la importancia de la diversidad. De alguna forma yo soy producto de esos avances de género, me crié en Suecia y tanto mi madre como mi abuela eran personas muy fuertes. Me siento bastante orgullosa del *drive* que tiene Spotify en torno a estos temas.

www.lanacion.com.ar, 23 november 2024

Palomas en el cielo de Barcelona



El Ayuntamiento de Barcelona tiene registrada una colonia de 85 000 palomas en la capital catalana. Una población que amenaza con seguir creciendo, pese a la presión de las gaviotas, que ya alcanzan los barrios de montaña de la ciudad. Por eso, el gobierno local ha decidido ocuparse del asunto haciendo uso de aves rapaces: halcones y águilas que volarán, de momento, en el entorno del Camp Nou, para evitar la proliferación de más palomas.

(1) Se trata de una prueba piloto que el Ayuntamiento ha puesto en marcha este mes y que forma parte de un plan integral más amplio, cuyo primer punto no son las rapaces, sino los propios vecinos de la ciudad condal. Porque además de apostar por la cetrería¹⁾, el gobierno local ha decidido empezar a multar a quienes alimenten a las aves endémicas de la ciudad, además de poner en marcha una campaña informativa para evitar la “alimentación involuntaria” de las palomas. La prueba piloto ha arrancado en el entorno del estadio de fútbol Camp Nou y los jardines de la Maternitat, un hábitat propicio para la cría de palomas. El objetivo es 11 nuevos asentamientos de palomas. Estas aves son fieles a los espacios que conocen y en los que se encuentran cómodas, donde tienen acceso a comida y pueden descansar y criar.

(2) Para evitar que crezca el número de nuevos asentamientos de palomas, un técnico municipal visitará estos espacios, en los que hará volar aves rapaces para disgregar los grupos de palomas. Durante las dos primeras semanas se harán actuaciones diarias de ocho horas. En la segunda fase, a partir de abril, se reducirán los vuelos de rapaces a tres días por semana, durante un periodo de varios meses en el que los técnicos municipales evaluarán los resultados.

noot 1 la cetrería = de valkerij; valkerij is oorspronkelijk de kunst van het vangen en africhten van valken ten behoeve van de jacht (op prooien)

(3) El objetivo no es la caza, sino evitar la procreación, advierten desde el Ayuntamiento. Los técnicos responsables de las rapaces harán además una recopilación de datos de las palomas, características de los grupos, presencia de estanques, alimentadores o espacios de descanso. Los expertos destacan que las palomas son animales fieles a los espacios que conocen y, por tanto, para abordar la concentración de palomas en un área determinada hay que incidir en tres ámbitos: reducir el alimento, la reproducción y las estructuras que facilitan su anidación.

(4) En el primer aspecto, el objetivo es reducir o eliminar el alimento antropogénico, es decir, el que les proporcionan las personas, voluntaria o involuntariamente. El alimento abundante supone más número de crías y un aumento de la población por encima de lo recomendado para evitar problemas de salud pública. En este contexto, los servicios del distrito ya se han dirigido a las personas que suelen alimentar a las palomas, aseguran desde el Ayuntamiento. Se dirigen a los “grandes alimentadores”, personas que dan a las palomas más de dos kilogramos de comida al día. El Ayuntamiento ha detectado 350 alimentadores activos en la ciudad, pero advierten que la principal fuente de alimentos son los “alimentadores pasivos”, aquellos que abandonan comida rápida o para llevar en la calle, mayoritariamente turistas.

(5) El segundo aspecto de esta campaña es reducir la fertilidad de las palomas, algo en lo que se trabaja desde hace más de cinco años. En 2017 Barcelona inició un tratamiento con nicarbazina, un alimento anticonceptivo que no ha sido suficiente, según se constata desde el gobierno local. 16 ahora abogan por medidas suplementarias, como la reducción de alimento disponible y limitar los espacios de nidificación²). Así, el Ayuntamiento trabaja también para limitar, reducir y eliminar las estructuras que facilitan el reposo y nidificación de las palomas.

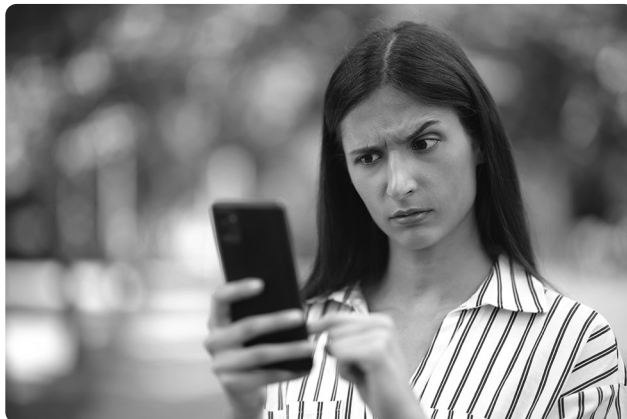
Iva Anguera de Sojo

www.elindependiente.com, 29 maart 2024

noot 2 la nidificación: het nestelen, het bouwen van een nest door vogels

OPINIÓN

Verificar primero



Los períodos electorales son terreno fértil para la propagación de noticias falsas que buscan influir en la opinión pública y manipular las decisiones de los votantes. La falta de verdad en el debate público puede generar indiferencia, desconfianza y, en última instancia, afectar la participación ciudadana.

(1) Las noticias falsas forman parte del entorno cotidiano de las personas y, aunque muchos creen poder identificarlas fácilmente, la verificación de la información rara vez se convierte en un hábito. Según un estudio sobre la desinformación de la red WIN y Datum, un 60 % de los brasileños y un 58 % de los ecuatorianos afirman que se encuentran con
5 noticias falsas todos los días, reflejando una alta frecuencia de exposición en América Latina. Sin embargo, 18 esta constante exposición, más de la mitad de los peruanos (56 %) admite que rara vez o nunca verifica la fuente o la precisión de la información que consume. Este contraste entre la confianza en la capacidad de reconocer desinformación y la falta de hábitos de verificación evidencia una vulnerabilidad significativa ante la
10 manipulación informativa.

(2) La desinformación es la difusión deliberada de información falsa, generalmente con el objetivo de influir en la opinión pública. Es inherentemente maliciosa, diseñada para manipular. Las noticias falsas se han convertido en una de las amenazas más persistentes para la democracia, la cohesión social y la confianza pública. Comprender sus
15 mecanismos, su impacto y las estrategias para combatirla es tarea de individuos, organizaciones y gobiernos.

(3) En general, las personas son susceptibles a la desinformación por diferentes razones. Una de las principales es la pereza cognitiva: procesar información requiere esfuerzo mental, y las personas tienden a ahorrar recursos cognitivos 21 estén profundamente involucradas con el contenido. En lugar de analizar críticamente la información, confían en atajos como la credibilidad percibida de la fuente o la familiaridad del mensaje. Otro factor importante es el efecto de verdad ilusoria, que explica por qué la exposición repetida a información falsa puede hacer que parezca más creíble, incluso después de haber sido desmentida. La familiaridad genera una falsa sensación de precisión¹⁾,
25 haciendo que la desinformación se instale en la conciencia pública.

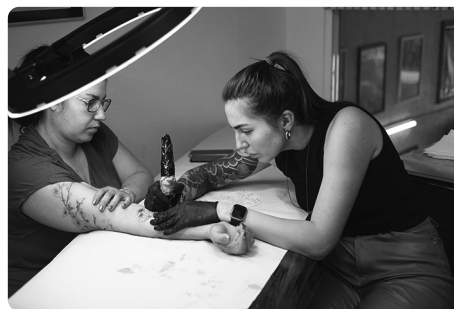
(4) En la lucha contra la desinformación, la conciencia es el primer paso. Comprender los mecanismos psicológicos que nos hacen vulnerables permite desarrollar estrategias para resistir la manipulación. A medida que navegamos por las complejidades de la era digital, fomentar la alfabetización mediática, promover el pensamiento crítico y reconstruir la
30 confianza en instituciones serán factores clave para la salud democrática de un país. Esto requiere del esfuerzo y compromiso colectivo de educadores, periodistas, legisladores y ciudadanos. Cada individuo juega un papel al verificar la información antes de compartirla, fomentar una cultura de pensamiento crítico e identificar las fuentes de información.

Urpi Torrado, <https://elcomercio.pe>, 6 februari 2025

noot 1 la precisión = hier: juistheid / correctheid

Más tatuajes

La popularización de los tatuajes monocromáticos¹⁾ y de pequeño tamaño, que ya se hacen hasta en hamburgueserías y bodas, abre la puerta a escépticos de los dibujos en la piel pero, para los clásicos, abarata un arte milenario.



- (1) En el hombro derecho de la nueva superestrella del pop, Sabrina Carpenter, se podría condensar el cambio estético de toda una generación. Hace un mes la cantante de 25 años anunció con un tatuaje el lanzamiento de su esperado sexto álbum: *Short n'Sweet*. El tatuaje ocupaba únicamente unos centímetros y era apenas legible. Atrás quedan los clásicos diseños grandes y coloridos —un corazón, un unicornio, delicadas flores— con los que Lady Gaga conmemoraba hace más de una década álbumes como *Born This Way*. Ahora la mayoría de los jóvenes de la generación Z (nacidos entre 1995 y 2010) prefieren tener muchos tatuajes, más pequeños y, en general, menos serios.
- (2) En el brazo de la joven colombiana Paola Barriga, por ejemplo, conviven Agallas, el perro cobarde (uno de los dibujos animados de su infancia), diminutas formas geométricas y diseños que ha ido encontrando a través de las redes sociales. “Prefiero hacerme cosas pequeñas para no cansarme del tatuaje”, confiesa. Por ahora, Paola tiene más años que tatuajes, 26 y 24 respectivamente, pero con el ritmo que lleva invertirá pronto la proporción. “No busco que tengan un significado concreto, simplemente que me guste cómo quedan”, dice. El primero que se hizo fue un pequeño símbolo budista y, desde entonces, ha mantenido un tamaño similar en todos los diseños. Los últimos en llegar han sido un pequeño huevo frito sonriente y una tortuga en monopatín que le regalaron en un evento.
- (3) Estos dibujos, en concreto, reciben el nombre de *ignorant tattoo* y destacan por el trazo ingenuo e indeciso, imitando la manera en que los haría un niño. No es el único estilo que triunfa entre las nuevas generaciones, pero todos comparten una característica: son diseños pequeños hechos con línea fina en un solo color y, generalmente, no llevan relleno. Para Kevin Campillo, tatuador profesional de 31 años, esta ruptura con los tatuajes clásicos ha permitido que muchos más jóvenes, y no tan jóvenes, se planteen empezar a grabar sus pieles: “Antes el tatuaje se asociaba a determinados grupos, pero ahora con el cambio en los diseños se ha ampliado el público, sobre todo el femenino”.

noot 1 monocromático/-a = in één kleur, eenkleurig

(4) En el estudio de tatuajes Calipso de Madrid, donde trabaja Campillo, esta revolución se percibe nada más entrar. En la sala de espera un libro gastado que explica el significado de los tatuajes tradicionales comparte la mesa con otro más nuevo que propone ideas para diseños pequeños. Este tipo de microtatuajes han disparado la demanda para negocios como el suyo, pero también la competencia. “Al no ser tan elaborados, son más baratos y hay veces en las que se pierde la calidad artística del tatuador”. Además, explica, antes las máquinas eran más caras y más difíciles de usar, pero ahora con los tutoriales de internet cualquiera puede comprar y aprender a utilizar aparatos más ligeros y precisos.

(5) Del estallido de los estudios de tatuajes oficiales se pasó a los profesionales por cuenta propia²⁾ y de ahí a la última novedad, que consiste en la instalación de puestos de tatuaje en bodas y eventos, donde los organizadores pagan para que los asistentes se puedan llevar un pequeño recuerdo. En Alicante incluso se ha llegado a inaugurar el restaurante La Folie, en el que por 40 euros se ofrece bebida, una *smash burger* y un tatuaje de unos 3 centímetros. Campillo tiene claro que esta “moda” lo único que consigue es polarizar los precios, los más simples cada vez son más baratos y los más elaborados cada vez más caros.

(6) Dentro del mundo del tatuaje son muchas las voces que se muestran críticas con esta explotación del oficio que ha llegado a traspasar hasta memes a la piel. Sin embargo, Josep María Nadal Suau, el autor del libro *Curar la piel: ensayo en torno al tatuaje*, se resiste a entregarse por completo a esta postura. “Esta tendencia tan descentrada de significado muestra capacidad de juego y ligereza, eso es una evolución”. El ensayista admite que, como alguien de otra generación, no puede evitar pensar que a los que se hacen estos diseños les falta una pieza grande en la colección. Aunque también entiende que nadie tiene la obligación de querer hacérselo. “Lo más importante es el elemento performativo y, aunque cambien las condiciones, eso permanece”, confiesa. Nadal Suau tiene 21 tatuajes y, aunque ninguno de ellos sigue el estilo de la línea fina, sí que puede empatizar con las nuevas generaciones por su lado más desenfadado.

Lucas Barquero, <https://elpais.com/icon>, 15 oktober 2024

noot 2 el profesional por cuenta propia = de zzp-er (zelfstandige zonder personeel)

De “siesta” a “reggaetón”



La nueva edición del *Oxford English Dictionary* (OED), máxima referencia de su idioma, contiene 1904 términos de origen castellano. Entre ellos figuran ‘barrio’, ‘fiesta’, ‘guerrilla’, ‘macho’ y ‘galáctico’.

(1) En total existen 1904 palabras de origen español en el OED, explica Danica Salazar, de origen filipino y una de las editoras de la biblia inglesa de la lengua. “El OED se actualiza cuatro veces al año y hay al menos una palabra de origen español en casi cada una de estas actualizaciones. En 2023, se han incorporado ‘anticucho’ (un tipo de brocheta de origen peruano) en marzo, ‘chiminea’ y ‘derecho’ en junio, y ‘frontenis’ en septiembre”, explica Salazar. “Es chiminea, no chimenea. La forma adoptada en inglés es una variante utilizada en Argentina y Colombia”, precisa. La editora del OED y Javier Muñoz-Basols, profesor-investigador honorario de la Universidad de Oxford, son los coautores de un estudio sobre el contacto recíproco entre el español y el inglés.

(2) El español tiene ocho variedades principales, que son el castellano, el andaluz y el canario, en España, el caribeño, el mexicano-centroamericano, el andino, el austral y el chileno, en América. “De esas ocho zonas dialectales, el español mexicano-centroamericano es la que posee mayor contacto histórico con el inglés”, señala Muñoz-Basols. Pero también de manera recíproca, ya que hay palabras mexicanas como ‘fajita’, ‘burrito’ y otro vocabulario gastronómico, sobre todo en Estados Unidos, que se utilizan de forma cotidiana, apunta el investigador español. “Digamos que las palabras viajan como si fueran mercancías o monedas de cambio”, añade Muñoz-Basols.

(3) En su opinión, el inglés –que no cuenta con una academia de la lengua como la Real Academia Española¹⁾ y el diccionario de Oxford es su máxima referencia– es más receptivo a importar palabras de otros idiomas. “Se trata de una lengua receptora de préstamos. El diccionario de Oxford contiene más de 500 000 palabras, mientras que el de la lengua española estará en torno a casi 93 000. Esto no significa que tenga menos, pero el inglés no elimina palabras”, explica.

(4) El español no es la lengua más exportadora de palabras hacia el inglés. El francés, e incluso el alemán, están muy por delante, como se indica en el propio diccionario de Oxford. El alemán aporta por el momento 3944 palabras, mientras que el francés tiene 24 821, debido al contacto lingüístico histórico y temas como la moda o la cocina. También el italiano tiene más, con 2293, mientras que el neerlandés aporta 1611 y el portugués 446, enumera Muñoz-Basols, que ahora trabaja sobre la influencia del inglés en el español con una beca en la Universidad de Sevilla.

(5) En esa dinámica receptora del diccionario de Oxford, sus editores trabajan con miles de palabras cada año. “Las palabras candidatas pasan por un proceso de asesoramiento, donde los editores del OED utilizan varias fuentes de investigación para ver si hay evidencia suficiente de su uso”, comenta la editora Danica Salazar, subrayando que aunque algunas palabras son recientes, se incorporan rápidamente por su “enorme impacto social”.

Pablo San Román, www.infobae.com, 25 november 2023

noot 1 la Real Academia Española: de officiële Spaanse instelling die zich bezighoudt met de regulering en stabiliteit van de Spaanse taal

¿Cebiche o seviche?



(1) El cebiche es quizá uno de los más reconocidos platos del Perú, y aunque sus verdaderos orígenes son aún desconocidos y disputados por otros países, es una delicia culinaria que se ha preparado durante muchos años en el país andino. No se conoce con exactitud dónde nació, pero se sustentan varias teorías que hacen uso del nombre, lugar e incluso ingredientes que fueron cambiando a medida que nuevas culturas se veían involucradas en la preparación de esta elaboración tradicional.

(2) Se cree que entre los siglos II y V, en el litoral peruano, la cultura Mochica preparaba un plato a base de pescado fresco, que se cocinaba con zumo de una fruta local llamada tumbo. Lo característico de esta preparación es que empezó en alta mar, cuando en medio de las labores los pescadores troceaban el pescado y lo cocinaban en sus barcas aprovechando el agua salada. Poco a poco el plato fue evolucionando y se fueron añadiendo más ingredientes. En la época de los incas, se maceraba¹⁾ el pescado con chicha de jora, una bebida alcohólica andina. Con la conquista, fueron los españoles, que no consumían pescado crudo, quienes incorporaron el limón para “recocinar” el cebiche. De esta marinada se obtenía el jugo lechoso (leche de tigre) que soltaba el pescado.

(3) Según el historiador peruano Javier Pulgar Vidal, la palabra “seviche” —como en un comienzo fue documentado— proviene de “siwichi” que es una terminología quechua que se traduce como pescado fresco o tierno. Pasando a otras lenguas, el historiador peruano Juan José Vega describe que el “seviche” proviene de la palabra árabe “sibech”, que significa comida ácida. Según Vega, una historia narra que mujeres de origen musulmán tomadas como botín de guerra, preparaban pescado con zumo de naranja agria y jugo de limón a los Reyes Católicos en Granada.

noot 1 macerar = zacht/gaar laten worden, laten weken

(4) Este platillo reunió tanta popularidad en Perú que fue declarado Patrimonio Cultural de la Nación el 23 de marzo del 2004 y con esta resolución se designó que cada 28 de junio se celebraría el Día Mundial de esta icónica receta. El Instituto Nacional de Cultura también fijó con esta declaración la verdadera ortografía del nombre. Con ‘s’ y ‘v’, haciendo referencia a Ricardo Palma y Juan de Arona, fundadores de la Academia Peruana de la Lengua (1887), y a los literatos Manuel Atanasio Fuentes y Carlos Prince, quienes escribieron ‘seviche’. Así se probaría como la única forma ortográfica históricamente correcta y documentada. 39, la Real Academia Española²⁾, actualmente ha declarado que puede ser escrito de cuatro formas, dependiendo del lugar: cebiche, ceviche, sebiche o seviche.

Brunella Vásquez, www.lavanguardia.com, 31 oktober 2024

noot 2 la Real Academia Española: de officiële instelling die zich bezighoudt met de regulering en stabiliteit van de Spaanse taal

Carta del Lector

Como estudiante, me inquieta profundamente el uso cada vez más frecuente de la inteligencia artificial (IA) para copiar y resolver tareas en los estudios de Medicina. En una carrera tan delicada, donde cada conocimiento adquirido puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, el abuso de la IA es alarmante. He visto como algunos compañeros utilizan herramientas de IA para resolver ejercicios y estudiar sin realmente profundizar en los contenidos. Esto no es solo un atajo académico, es una amenaza real. La carrera de Medicina requiere no solo memorizar información, sino también comprenderla a fondo y aplicarla de manera ética y responsable. Si como estudiantes nos saltamos este proceso, ¿qué tipo de profesionales seremos? ¿Estaremos preparados para tomar decisiones críticas bajo presión?

Alex Falguera, Barcelona

www.elperiodico.com, 23 september 2024



Carta a la Directora

Llevas dos horas y veinticinco minutos en cualquier Euromed¹⁾ entre Valencia y Barcelona, cuando recibes un correo. ¡Qué sorpresa! Es Renfe con otra disculpa que llega puntual. El otro día, el ministro de Transportes decía en televisión que el 80 % de los trenes llegan puntuales. Quizá hablaba de otro país, porque, por lo que a mí respecta, parece que viajo siempre en el 20 % que se retrasan. Y lo peor: no hay alternativas. Renfe monopoliza el trayecto entre la segunda y tercera ciudad más pobladas del país, mientras seguimos esperando una alternativa que nunca llegará. Eso sí, para enviar correos de disculpas son muy eficientes; para la puntualidad, eso ya es otra historia.



Joan Sansaloni. Barcelona.

<https://elpais.com>, 24 september 2024

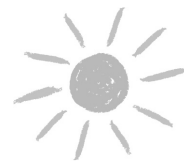
noot 1 Euromed: een hogesnelheidstrein van Renfe (de Spaanse nationale spoorwegmaatschappij)

! Let op: lees eerst de opgave voordat je naar de tekst gaat.

Hidratarse en verano

La hidratación es fundamental para el transporte de vitaminas, glucosas, minerales y demás nutrientes esenciales para las células. Además, elimina las toxinas que se producen de manera natural en el organismo, regula la temperatura corporal y actúa como lubricante en las articulaciones.

Los principales síntomas de deshidratación son un leve dolor de cabeza, debilidad general, mareo, fatiga o somnolencia.



Consejos Prácticos

Beber agua regularmente: La regla general es beber agua regularmente a lo largo del día, incluso cuando no sientas sed. La sed es un signo de que tu cuerpo ya está deshidratado, por lo que es importante mantenerse hidratado constantemente.

Escuchar a tu cuerpo: Presta atención a las señales que tu cuerpo te envía. Si sientes sed, es importante tomar líquidos de inmediato. Además, si estás sudando mucho debido al calor o al ejercicio, aumenta tu consumo de líquidos para compensar la pérdida de agua.

No confiar solo en la sed: Aunque la sed es un indicador importante de deshidratación, no debes depender únicamente de ella. En verano, especialmente cuando las temperaturas son altas, es fácil deshidratarse sin sentir sed. Establece recordatorios para beber agua regularmente, especialmente si estás pasando mucho tiempo al aire libre o realizando actividades físicas.

Variar las fuentes de hidratación: Además del agua, también puedes obtener líquidos de otras fuentes, como jugos de frutas, batidos, infusiones frías, y alimentos con alto contenido de agua, como sandía, pepino y lechuga. Estas opciones pueden ser igualmente efectivas para mantenerte hidratado y añadir variedad a tu dieta.

Evitar el exceso de cafeína y alcohol: Aunque el café y el alcohol son bebidas comunes en verano, ambos pueden tener un efecto deshidratante en el cuerpo. Si optas por consumirlos, hazlo con moderación y asegúrate de compensar bebiendo agua adicional.

www.miarevista.es, 7 maart 2024