

# LENGUA ESPAÑOLA

# ESP

El español y el portugués son lenguas muy parecidas porque tienen la misma raíz latina, pero durante nuestros estudios descubrimos y comprobamos que hay mucho por explorar y aprender...

## CLASE 1

### ALIMENTOS Y BEBIDAS

#### VERDURAS

ALVERJITAS  
CEBOLLA  
LECHUGA  
PEREJIL  
REMOLACHA  
ZANAHORA  
ZAPALLO

#### CARNES

RES / VACA  
PARRILLADA  
CHANCHO / CERDO  
PESCADO  
POLLO  
PAVO  
JAMÓN

#### FRUTAS

PALTA / AGUACATE  
PIÑA  
NARANJA  
MANZANA  
PAPAYA  
MANGO  
SANDIA  
FRESA / FRUTILLA  
DURAZNO  
MANDARINA  
CAÑA DE AZÚCAR  
CÁSCARA  
PEPA

#### OTROS

FREJOL / POROTO  
GALLETAS  
HUEVOS  
MAIZ / CHOCLO  
MANTECA  
MANTEQUILLA  
PAPA / PATATA  
YUCA  
QUESO  
TORTA  
PASTEL  
SALSA  
POSTRE

**BEBIDAS**

<b>LECHE</b>	
<b>TÉ</b>	
<b>JUGO / ZUMO</b>	
<b>GASEOSA</b>	
<b>CERVEZA</b>	
<b>VINO</b>	
<b>HELADO</b>	



**TEXTO DE LECTURA**  
**EL PESCADO Y EL CEREBRO**

La mayoría de las madres siempre recomienda a sus hijos que coman pescado porque es bueno para el cerebro y es posible que tengan razón. *“El aceite de pescado puede curar trastornos mentales, como la depresión y la dislexia”* declaró, Alexandra Richardson, una prominente neurocientífica de la Universidad de Oxford, en Gran Bretaña, durante un seminario sobre “Depresión” en Estocolmo, Suecia. *“Si el cerebro no dispone de las grasas adecuadas, no funcionará bien”, agregó.*

La investigación que tuvo una duración de casi una década, encontró que la falta de estas grasas, necesarias para el desarrollo y funcionamiento normal de las células del cerebro, ocasiona depresión, autismo, dislexia y falta de atención. Ingerir grandes cantidades de ácidos grasos Omega-3, presentes en pescados como el salmón, ayuda a combatir la depresión. Existe un vínculo entre los síntomas de depresión y el cambio en los patrones alimentarios del mundo occidental. Parece que estamos ante una crisis que radica en la dieta. En los países donde la gente ingiere menos pescado, la incidencia de depresión es mayor, contrariamente a países como Japón, donde se come mucho pescado, explicó Richardson.

La depresión ya se ha convertido en uno de los trastornos frecuentes en el siglo XX. Según datos de la OMS, uno de cada cuatro individuos sufre algún tipo de problema mental o neurológico durante su vida. El alto grado de estrés, el consumo de cigarro, alcohol y café, también disminuyen las concentraciones de ácidos grasos.

Comer pescado es saludable hasta para efectos cosméticos como tener un cabello brillante, las uñas fuertes y una piel saludable, **concluyó.**

**UFPR 2012**  
**LA VUELTA AL MUNDO ENTRE PLATOS Y EMBAJADAS**

Relato autobiográfico, viaje sentimental, recetario... Carmen y Gervasio Posadas fueron testigos de anécdotas impagables en Madrid, Moscú, Buenos Aires y Londres, ciudades en las que su padre fue embajador. La obra de Carmen ha sido traducida a veintinueve idiomas y su hermano, Gervasio, escritor y publicista, también se dedica a actividades como la formación y la consultoría.

Carmen y Gervasio Posadas  
Hoy Caviar, Mañana Sardinas

“Un diplomático suele trabajar con dos armas: la política y la cocina”. Por eso esta obra incluye, entre otras cosas, apuntes sociológicos y recetas de diferentes épocas y lugares. A partir de 1965, la familia Posadas transitó por Madrid en el último tramo del franquismo, el Moscú de la Guerra Fría o el Londres de los ochenta. No todo fueron cócteles y recepciones fastuosas: sus recuerdos que combinan ironía y ternura a partes iguales, desmitifican la imagen que suele asociarse a la vida de la embajada. Carmen y Gervasio rinden también un homenaje a su madre, sufrida esposa del embajador y autora de agudas reflexiones contenidas en estas páginas. Ministros, divas, vividores y marquesas – en una galería que abarca desde Franco a Lady Di – desfilan por un menú de ensaladas, postres y consejos ingeniosos, como el pastel de langosta sin langosta. El resultado garantiza una lectura apasionante y muy apetitosa. Como dijo entonces el ministro Fraga: “¡Cuando le invitan a comer a uno en la embajada de Uruguay, no hay forma de mantener el régimen!”.

(Texto adaptado de Círculo de Lectores - Revista 4/2012 – no. 258)