

Bijlage VMBO-GL en TL
2019

tijdvak 1

Spaans CSE GL en TL

Tekstboekje

Innovación Helios

Presentamos lo último: la tortilla de toda la vida.

Después de diferentes estudios e investigaciones en HELIOS presentamos Torti-YA!, nuestro producto para preparar en casa tu mejor tortilla de patata. La receta no es ningún secreto: patata, aceite de oliva y de girasol, y el punto justo de sal. Hay Torti-YA! con cebolla o sin cebolla. Así puedes disfrutar de la tortilla de siempre. Desde ahora todo va a ser más fácil excepto lo más difícil: darle la vuelta a la tortilla.

¡Prueba esta innovación de HELIOS!



adaptado de: facebook.com/grupohelios, 2015

Un campesino colombiano



(1) Luis, un campesino colombiano de 63 años de edad, ha dejado en ridículo a dos ciclistas profesionales, porque ganó con facilidad en una subida¹⁾ utilizando su vieja bicicleta. Los dos ciclistas franceses, Axel Carion y Andreas Fabricius, estaban en Sudamérica para recorrer cinco países en solo 58 días. Un día, el campesino volvía del trabajo en su bicicleta cuando se encontró en el camino con los dos ciclistas profesionales. Luis superó a los ciclistas profesionales en la subida entre Dadeiba y Antioquia (Colombia) vestido con unos vaqueros y con un saco en la bici.

(2) Según se puede ver en un vídeo puesto en Internet, el campesino realiza la subida con facilidad. Se oye cómo los deportistas hablan entre ellos sorprendidos. “Tiene más fuerza que nosotros”, dice Alex Carion y después admite “este hombre nos está ridiculizando”. Los deportistas hablaron con el campesino después, y Luis les contó que recorre en bicicleta todos los días diez kilómetros con 2.000 metros de ascenso²⁾. Los dos ciclistas explicaron: “Estábamos muy cansados por el intenso calor y ya habíamos recorrido 200 kilómetros”.

adaptado de: www.que.es, 09-01-2017

noot 1 la subida = de beklimming

noot 2 el ascenso = de stijging

Entrevista a Garbiñe Muguruza

Las mujeres están triunfando en el mundo del deporte: once ganadores de medallas en los Juegos Olímpicos de Londres de 2012 fueron femeninos. Las españolas Mireia Belmonte y Carolina Marín son superestrellas en natación y en bádminton y Garbiñe Muguruza en tenis. El tenis es el fútbol del deporte femenino. Por eso Garbiñe, que a sus 22 años ya es la cuarta mejor tenista del mundo, tiene muchas probabilidades de convertirse en un icono mundial. Le hacemos una entrevista.

(1) Garbiñe, la gente dice que en el futuro vas a ser la reina del tenis, la nueva Serena Williams. ¿Qué te parece?

Me encanta que me vean como la nueva número uno, porque soy muy ambiciosa y es un objetivo que tengo en mente. Pero cuando la gente me lo dice, siento bastante presión y respondo un poco tímida: “bueno, me gustaría, pero nunca se sabe...”.

El éxito significa que todo el mundo te observa, y de vez en cuando esa idea te estresa y te cansa.

10 (2) ¿Fue difícil elegir entre la selección de Venezuela y la de España?

Sí, fue especialmente difícil porque era una decisión importante para mí. Llevo los dos países en la sangre y en el corazón: mi madre es venezolana y mi padre es español. Nací en Venezuela y viví allí hasta los seis años. Allí empecé a jugar al tenis con mis hermanos y además tengo mucha familia. Pero España es donde he vivido desde hace muchos años y donde más he mejorado como tenista. Me siento española y creo que ha sido una buena decisión elegir esta selección.



(3) ¿Cómo es la vida de una tenista?

Es una vida genial: viajo todos los días, juego en estadios con miles de personas... no lo cambiaría por nada. También tiene sus desventajas: tienes que viajar sola, tomar decisiones muy complicadas y tener mucha disciplina. A veces me gustaría estar en el sofá sin hacer nada y pasar tiempo con mi familia. Además, cuando estás en tres países diferentes en cuatro días te vuelves un poco loca: muchas veces me despierto en un hotel y no sé en qué ciudad estoy.

**(4) Durante tus viajes también pasas mucho tiempo con otras
30 tenistas. ¿Cómo son vuestras relaciones?**

Tengo varias amigas en el mundo del tenis, pero es difícil porque primero
hablas con esa persona sobre tu vida y después tienes que competir con
ella durante un partido. No es fácil separar. Ahora ya me estoy
acostumbrando a encontrarme con jugadoras como Serena Williams, mi
35 tenista favorita de pequeña, y la admiración no desaparece. Me gusta ver
cómo Serena se entrena en la pista y en el gimnasio. No para copiar el
estilo, sino porque me interesa ver de qué manera ha conseguido tanto
éxito en el tenis.

(5) ¿Hay diferencia entre hombres y mujeres en el tenis?

40 Por desgracia, sí. A veces las piernas y las faldas de las jugadoras
venden más que el deporte, y frecuentemente oyes la frase “además de
jugar bien, es guapa”. También es verdad que en general los tenistas
masculinos tienen más éxito comercial y reciben más dinero que las
tenistas femeninas, 11 este tema ha mejorado mucho con el tiempo.
45 La diferencia entre los hombres y las mujeres en el tenis ha disminuido.

adaptado de: www.elmundo.es, 14-04-2016

Cambiar vidas a 4000 metros de altitud



(1) El profesor Julio Machaca Chuquimamani da clases en el mismo colegio desde hace 27 años. Todos los lunes sale a las cuatro de la mañana de la ciudad de Arequipa, al sur de Perú. Allí toma dos autobuses y luego conduce 37 kilómetros en una moto para encontrarse
5 con sus alumnos en una comunidad aislada a más de 4000 metros de altura sobre el nivel del mar.

(2) La escuela está construida con un material barato que no protege del frío, en el aula hace más frío que fuera. Por eso el profesor Machaca organiza su clase de manera que en invierno los alumnos están lo menos
10 posible en el aula y la clase continúa en el campo. Además del frío, las instalaciones del agua no funcionan en invierno y por eso los niños tienen que ir a buscar agua a un manantial de agua¹⁾.

(3) Los niños viven a unos 20 kilómetros de la escuela, y por eso duermen en un albergue al lado de la escuela de lunes a viernes, al igual
15 que el profesor. Las madres de los alumnos preparan las comidas: cada madre un mes al año. El profesor recibe un salario de 460 dólares peruanos por seis horas de clase al día, aunque también organiza actividades por las tardes.

(4) Por la tarde hay actividades escolares en el campo: los alumnos les
20 quitan la lana a las vicuñas²⁾, unos animales parecidos a los lamas. Después hacen cálculos para ver por cuánto dinero pueden vender la lana. Los alumnos también pasan tiempo en la reserva natural nacional Salinas Aguada Blanca. Pueden ver los animales que viven allí, observan los cambios en la naturaleza y aprenden a reconocer las plantas
25 medicinales.

(5) El profesor Machaca está muy 16 sus alumnos. Dice que son buenos alumnos que saben estudiar, tienen confianza en sí mismos y respetan a otros. Uno de los padres de los alumnos cree que su hija va a ser especialista en animales o en el cultivo del campo, porque le gusta
30 trabajar con las vicuñas y cultivar plantas. El problema es que, sin ayuda económica, muchos niños de la escuela no pueden ir a estudiar a la ciudad porque viven lejos en la montaña.

adaptado de: www.elpais.com, 29-04-2017

noot 1 el manantial de agua = de waterbron

noot 2 la vicuña = de vicuña; de kleinste soort van de kameelachtigen; lijkt op een lama

Despacito

Luis Fonsi, el cantautor¹⁾ de Puerto Rico, habla del origen de su canción *Despacito* y también cuenta cómo Justin Bieber se ha interesado en grabar esta canción.

(1) Hace casi dos años, Luis Fonsi se despertó con la melodía de *Despacito* en la mente y también con algo de la letra de la canción. Erika Ender –una cantautora de Panamá– y él trabajaron juntos para componer la canción, pero al momento de grabarla pensaban que todavía le faltaba
5 “un momento explosivo”. Por eso, Fonsi llamó a su colega Daddy Yankee y con su ayuda la canción mejoró mucho. “La canción mejoró diez veces más”, admitió Fonsi en una entrevista para *Despierta América*, un programa de televisión hispana.

(2) El vídeo de *Despacito* se ha visto más de 1000 millones de veces en
10 VEVO²⁾. Este éxito fue una gran sorpresa para Fonsi. Además, *Despacito* es la primera canción de Latinoamérica en español que ha estado en el número uno de la lista de canciones más escuchadas en Spotify.

(3) Justin Bieber se interesó por la canción cuando estaba en Colombia para un concierto. Una noche visitó una discoteca, escuchó la canción y
15 notó como la gente cantaba y disfrutaba. Por eso contactó con Luis Fonsi y le dijo “yo quiero hacer un remix de *Despacito*”. A Fonsi todavía le sorprende la llamada. Justin Bieber ha escrito su propio verso. Y, además, ¡ha hecho un gran esfuerzo para cantar parte de la canción en español!



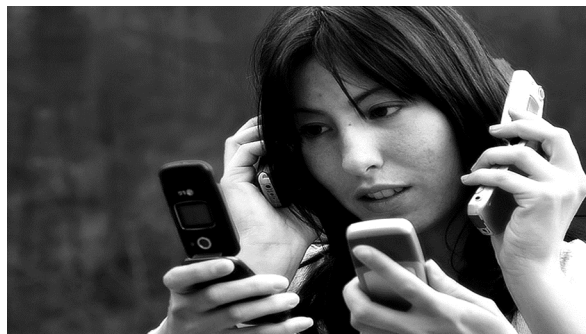
adaptado de: www.univision.com, 27-04-2017

noot 1 el cantautor = de singer-songwriter

noot 2 VEVO is een website voor muziek- en video-amusement.

Las redes sociales provocan nuevos síndromes

¿Te entra el pánico cuando pierdes el móvil? ¿Necesitas estar constantemente conectado a tus redes sociales? ¿No puedes pasar sin ver el perfil de tus amigos en Facebook? Pues tal vez sufras alguno de los siguientes síndromes. Pero tranquilo: ¡hay soluciones!



Síndromes más comunes:

Apnea del WhatsApp: un síndrome que sufren aquellas personas que miran constantemente esta *app* en busca de mensajes o que controlan todos sus mensajes y quitan los que no les interesan.

Síndrome de la llamada imaginaria: eso pasa cuando nuestro cerebro nos hace imaginar que escuchamos el tono de una llamada.

Nomofobia: este síndrome tiene que ver con el pánico de perder el móvil o salir de casa sin él.

Síndrome de Google: significa que el cerebro olvida datos porque sabe que puede encontrar la información fácilmente en Google.

Consejos para el buen uso de las redes sociales:

- Controla el tiempo que pasas al móvil y a Internet.
- No te obsesiones con lo que publican tus amigos y conocidos.
- Aprovecha tu tiempo libre para estar con tus amigos ¡y olvidarte del móvil durante un tiempo!
- Habla las cosas importantes cara a cara, nunca por móvil.
- ¡Ten otros hobbies! Leer, hacer deporte, salir de shopping... ¡Hay miles de cosas que puedes hacer sin depender para nada de Internet!

adaptado de: www.superpop.es, 2016

Edgar Torronteras

Edgar Torronteras es el pionero mundial en el *freestyle* (junto al estadounidense Mike Metzguer) y este viernes participa en la Nitro Circus, que se celebra en Madrid. Lleva más de veinte años encima de una moto y tiene un currículum que parece no tener fin. Su filosofía es: “lo difícil lo hago, lo imposible lo intento”. El diario **20minutos** le hace una entrevista.



(1) Vas a participar en la Nitro Circus. 25

Es puro *freestyle*, *show* 100%. Es el espectáculo de motociclismo *freestyle* más importante que hay actualmente en el mundo. Además de las acrobacias con las motos también se tiran por el Rolling (una bajada
5 de unos 25-30 metros de alto) en otros vehículos, como, por ejemplo, en carritos de la compra, en carritos de niño pequeño, en una bañera con ruedas... Y se trata de hacer trucos con ellos. A la gente le encantan estos *shows*.

(2) Eres una leyenda del *freestyle*. ¿Cómo empezaste en este 10 deporte?

Toda mi familia y yo hemos ido siempre con la moto, somos familia motera. Yo empecé con tres años y con siete ya hice mi primer campeonato. A partir de ahí seguí ganando campeonatos de España y después fui subcampeón de Europa. Cuando tenía quince años se
15 celebró el primer concurso de *freestyle*; y cuando se lesionó uno de los pilotos, salté yo en su lugar y me convertí en el pionero del *freestyle*.

(3) ¿Has tenido miedo alguna vez encima de la moto?

Bueno, no siempre tienes el control. Siempre da miedo hacerte daño. Sabes a lo que te expones. Yo que soy muy creyente siempre rezo antes
20 de salir y tengo mis rituales que me dan calma.

(4) Llevas ya más de 20 años con la moto. ¿No te sientes cansado?

Ahora mismo estoy hecho polvo: salté anoche, vengo directamente de Austria y antes estuve en Texas... llevo meses sin parar. Me cansan los viajes, porque hago de 40 a 45 eventos y tengo tres o cuatro fines de
25 semana libres al año. Pero de ir en moto no me canso, es mi pasión.

(5) ¿Es difícil combinar tu trabajo con la familia?

Sí, es muy duro. No paras de viajar y yo voy solo, sin mi familia, mi hija es pequeña aún. Cuando ella sea un poco mayor me la llevaré de viaje, pero ahora no puede ser. Echo mucho de menos estar a su lado; es difícil
30 ver cuánto ha crecido cada vez durante mis ausencias. Pero la vida de un piloto de *freestyle* consiste en viajar mucho.

(6) Y cuando llegue el momento de la retirada del deporte, ¿qué te gustaría hacer?

Lo relaciono todo con el mundo de la moto. Me gustaría abrir una escuela
35 para enseñar todo lo que he aprendido estos años, pero donde vivo, en Málaga, no hay ninguna ayuda a este deporte. Los ayuntamientos dan prioridad a otros deportes que tienen muchísimo menos riesgo.

adaptado de: www.20minutos.com, 30-06-2015

Unos remedios caseros¹⁾ de las abuelas

(1) Dolor de cabeza, dolor de barriga, heridas, tos... Nuestras abuelas tenían un remedio casero para todo sin saber exactamente cómo funcionaba. La gente siempre ha comentado
5 que esos remedios no tenían sentido. Pero, según unos estudios científicos, es cierto que algunos de los remedios utilizados por nuestras abuelas son efectivos.



(2) Es el caso, por ejemplo, de la cucharadita de azúcar para curar el
10 hipo. Aunque los remedios más conocidos son contener la respiración, llevarse un buen susto o beber agua al revés, lo cierto es que el pequeño truco del azúcar es mucho más sencillo. Y funciona: el sabor dulce llega a todos los receptores de sabor y nervios de la lengua y la boca, y así se para el hipo.

15 (3) Contra los mareos, la solución más rápida es chupar un limón. Puede sonar raro, pero funciona a la perfección, y es que el limón contiene una sustancia que sirve para parar las náuseas: el tanino. Esa sustancia está también presente en las aceitunas.

(4) Otro caso interesante es el del yogur natural para eliminar el mal
20 aliento. Hay personas que tienen problemas con esto aunque se laven los dientes muchas veces al día. Tomar yogur sin azúcar añadido es una buena solución, porque las bacterias que se encuentran en este tipo de yogur eliminan las bacterias que causan el mal aliento.

(5) Lo de morder un lápiz para quitar el dolor de cabeza también tiene su
25 parte de realidad. Si alguna vez empieza a dolerte la cabeza y no tienes paracetamol a mano, puedes probar este remedio. Cuando pones un lápiz entre los dientes, los músculos de la cara se relajan y así desaparece el dolor.

(6) Por último, el remedio de las abuelas contra las infecciones urinarias.
30 Cuando tenemos una infección de este tipo es bueno beber mucha agua, 33 el zumo de arándanos es el remedio más útil. Este fruto crea un nivel de pH²⁾ en el que este tipo de bacterias no pueden sobrevivir, ayudando a nuestro cuerpo a luchar contra la infección.

adaptado de: <http://m.elcorreo.com>, 02-04-2015

noot 1 el remedio casero = het huismiddeltje

noot 2 el nivel de pH = de pH-waarde; pH is een maat voor de zuurgraad (van bijvoorbeeld een waterige oplossing)

Dos amigas inglesas



(1) Poder ver a una amiga a veces puede ser difícil pero si se quiere siempre hay una posibilidad. Esto les ha pasado a Zara y Lucy, dos amigas inglesas que viven en Inglaterra y que querían verse y disfrutar unos días juntas. Ya saben cómo pasarlo bien: ir de compras, salir de copas y ... mucho más. Detalle interesante: aunque viven a menos de 320 kilómetros la una de la otra han decidido encontrarse en Málaga.

(2) Zara y Lucy han decidido ir a Málaga porque les salía más barato viajar en avión, ida y vuelta, que en tren dentro de su propio país. El billete de tren le costaba a cada una 119 euros, mientras que han comprado dos billetes de avión, uno por 23 euros y otro por 62 euros.

(3) Gracias a esta decisión las chicas han podido pasar tres noches en Málaga. Además, han podido escaparse del frío de Gran Bretaña y han ido mucho de copas. Y para coronar la fiesta han conseguido un alojamiento que tan solo les ha costado 12 euros por noche, ¡una ventaja más!

adaptado de: www.que.es, 16-01-2017

Lees bij de volgende teksten steeds eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 10

Visitas en barco por Parque Nacional de Doñana

¿Quieres conocer Doñana?

¡Sube a bordo!

El barco Real Fernando te llevará a descubrir uno de los parques nacionales más simbólicos de Europa: DOÑANA.



Sus paisajes...

Doñana lo tiene todo. Playas, dunas, pinares, marismas... Todo se combina perfectamente y presenta preciosas vistas para el visitante.

El Parque Natural...

La Marisma es su más preciado tesoro, ofreciendo refugio a cientos de especies de aves acuáticas.

La ruta del barco

- Salida en el pueblo Bajo de Guía.
- Navegación por el río Guadalquivir. En el recorrido se podrá oír explicaciones sobre el río.
- Parada en el “Pueblo de la Plancha”. En un recorrido a pie se visitarán lugares para ver flores y plantas exóticas del parque.
- Parada en “Las Salinas”. Recorrido a pie. Esta zona es especial porque es el lugar de paso y estancia de muchas especies de aves acuáticas. Y también es un lugar donde se puede ver las aves de cerca.
- Regreso al barco. Durante el viaje de vuelta a Bajo de Guía, habrá una proyección de un documental sobre el Parque Nacional de Doñana.

Información, reservas y venta de billetes

Tfno. 956 363 813

info@visitasdonana.com

www.visitasdonana.com

adaptado de: un folleto de Buque los Cristóbal

Bajar el consumo de energía y de agua

Tener nuestras casas confortables representa casi el 15% de la energía total de España y mucho dinero para nuestro monedero. Aquí te damos unos consejos para que puedas ahorrar.

AHORRAR ENERGÍA

Calefacción

La temperatura no debe sobrepasar los 20 °C. Por cada grado más se consume entre un 5% y un 7% de energía extra. No dejes la calefacción encendida por la noche. Si la casa ha estado a 20 °C y si cierras persianas y cortinas, la temperatura no bajará de los 15 °C a 17 °C; muy buena para dormir.



Frigorífico

Es el electrodoméstico que más consume: compra el tamaño necesario y así ahorrarás energía. Cierra la puerta rápidamente, así no perderás el frío acumulado. Limpia la parte trasera de tu nevera y ponla lejos de cualquier foco de calor. Si no, consumirás hasta un 15% más.

AHORRAR AGUA

Lavadora

Se gasta hasta un 90% más de energía lavando con agua caliente cuando la mayoría de las veces se puede evitar este gasto si enjabonas previamente las peores manchas. Pon tu lavadora solo si está llena. Si tienes un par de camisetas, no vale la pena. Hay lavadoras que utilizan 558 litros de agua por lavado y otras 105 litros.



Lavavajillas

El lavavajillas utiliza 22 litros de agua en programa largo. Enjuaga las piezas con agua fría y utiliza un programa corto. Así ahorras 6 litros de agua y 55% de electricidad. Utiliza el lavavajillas lleno.

adaptado de: un folleto de Ecologistas en Acción

Rhodium car rental

Nuestro Compromiso

Formar parte de una empresa líder en alquiler de coches en España nos permite conocer las necesidades del viajero y poder ofrecer a nuestros clientes la transparencia, la agilidad, la seguridad y la calidad que ellos necesitan.

Sin Sorpresas

Todas las tarifas de Rhodium car rental garantizan transparencia a la hora de alquilar tu coche. Solo pagas lo que compras.

Asistencia en Carretera

Viaja sin preocupaciones. Durante el alquiler vas a tener gratis nuestro servicio de asistencia en carretera 24 h los 7 días de la semana llamando al 902 100 161.

Servicio One Way

Alquila un vehículo en una ciudad y déjalo en cualquier otro punto de nuestra red de oficinas de España. Consulta precios en nuestras oficinas.

Rhodium Car Express

De forma gratuita tendrás preparado tu contrato de alquiler para que lo recojas en nuestros mostradores preferentes de Rhodium car rental.

Nuestra Flota

Disponemos de una flota de coches de turismo moderna y amplia con 30 000 vehículos para alquilar y con una renovación media de 6 meses.

Nuestras Oficinas

- Oficina Central
Carretera Valencia N-332 Km 115
03550 San Juan, Alicante, España
965 652 482
- Central Reservas
965 100 535
Internacional +34 965 233 107



Asimismo, te brindamos una amplia red de oficinas con presencia en los aeropuertos, estaciones de tren y AVE más importantes del mercado. La atención al cliente es de 24 horas al día los 365 días del año. Si necesitas más información, consulta nuestra página web: www.rhodiumcar.com.

adaptado de: un folleto de Rhodium car rental