



FOLLA DE IDENTIFICACIÓN DA PROBA ESCRITA

Lugar da proba:		Data:		Nivel:	CELGA 4
-----------------	--	-------	--	--------	----------------

DATOS DA PERSOA CANDIDATA:

Apelidos e nome:					
DNI / NIE / Pasaporte:		Nacionalidade:			
Data de nacemento:	___ / ___ / _____	Sexo:	☐ Home ☐ Muller		
Lugar de nacemento:	☐ Galicia ☐ Outras comunidades de España ☐ Europa ☐ América ☐ África ☐ Asia ☐ Oceanía				
Lugar de residencia:	☐ Cidade ☐ Vila ☐ Aldea				
Tipo de estudos cursados:	☐ Universitarios ☐ Secundarios ☐ Primarios ☐ Sen estudos				

Estes datos serán totalmente confidenciais. Empregaranse só para efectuar a análise psicométrica das probas de avaliación.

INSTRUCCIÓNS PARA A PERSOA CANDIDATA:

- Lea detidamente as instrucións do exame antes de comezar a responder.
- Empregue bolígrafo negro ou azul.
- Non se permite usar material de apoio.
- Adecúese á tarefa que se lle pide.
- Axústese ao número de palabras que se lle pide. Valorarase negativamente que non chegue a ese número de palabras ou que se exceda demasiado.
- Non se lle proporcionará outro caderno de exame.
- Debe empregar as letras maiúsculas e as minúsculas segundo corresponda.
- Non utilice o seu nome real no texto da proba nin marque o exame con ningún sinal (por exemplo, non use cintas correctoras).
- Terá que entregar os borradores ao final da proba. Estes borradores destruíranse e en ningún caso se valorarán.
- Non adecuarse a estas normas pode supor a anulación do exame ou obter unha cualificación negativa nalgún dos parámetros de avaliación.



2021450001

Celga



Certificado
Lingua
Galega

4



XUNTA
DE GALICIA

SECRETARÍA XERAL
DE POLÍTICA
LINGÜÍSTICA

C4-A-V-21

Proba A1

Vostede e as integrantes do seu club de lectura adoitan realizar suxestións lectoras no blog do grupo. Como se achega o Día Internacional da Muller Emprendedora, vostede quere propoñer un libro que conte cunha protagonista feminina. Por iso, logo de ver esta entrevista nun programa de televisión, decide escribir un **comentario**.

Nese texto, de **400 palabras**, ha de incluír os seguintes puntos:

- Presentar o libro do que se fala no programa e comentar de que trata.
- Explicar que tipo de novela quixo crear o autor e indicar o lugar e a época onde está ambientada.
- Expor as razóns polas que lle parece interesante a lectura desta obra.
- Propoñer outras actividades culturais que pode organizar o club nos vindeiros meses.

NON ESCRIBA NESTA PÁXINA
COMECE NA SEGUINTE

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

Proba A2

Vostede está asistindo a un curso sobre nutrición e alimentación saudable e ten que realizar un traballo como proba final. Despois de ler o seguinte artigo, decide tratar o tema da alimentación vegana.

Nese **texto**, de **400 palabras**, ha de incluír os seguintes puntos:

- Indicar cales adoitan ser as razóns que animan as persoas a decantarse por este tipo de alimentación.
- Advertir sobre as consecuencias que pode ter na saúde a deficiencia de certos nutrientes.
- Explicar como evitar esas carencias nunha dieta vegana.
- Argumentar se está a favor ou en contra deste tipo de dietas e se as considera saudables.



Se es unha persoa vegana, precisas estes catro nutrientes

Cada vez hai máis persoas que se cuestionan o seu estilo de vida e adoptan novos modelos de alimentación. Se ben a idea de optar por unha dieta sen carne ou con baixos índices de consumo desta é tan antiga como a mesma humanidade, o certo é que, nos tempos que corren, algúns colectivos e individuos decidiron pasarse á dieta vexetariana (non consomen carne nin peixe) ou á máis contundente vegana (non consomen ningún produto de orixe animal).

Os argumentos que expoñen son, entre outros, a volta a unha vida máis saudable, a limpeza do organismo, a redución da pegada ambiental ou unha preocupación cara ao benestar animal. Ante isto, xorde ás veces a preocupación de cumprir cos obxectivos de inxesta de nutrientes específicos, como a vitamina B12, o ferro, o calcio ou o iodo.

A vitamina B12, ou cobalamina, é esencial para fabricar os glóbulos vermellos e algúns neurotransmisores necesarios para a función cerebral.

Ao se almacenar no fígado, probablemente non se perciba a súa deficiencia en persoas adultas a curto prazo, polo que é recomendable que o seu médico solicite unha análise de sangue para comprobar os niveis de vitamina B12 e determinar se os indicadores están no rango saudable.

Os síntomas de insuficiencia de cobalamina inclúen cansazo, letarxia, baixa tolerancia ao exercicio, perda de peso, así como outras alteracións relacionadas co sistema nervioso, problemas relacionados co movemento, cambios cerebrais ou trastornos visuais.

A vitamina B12 é abundante nos alimentos de orixe animal e, polo tanto, as dietas veganas deben procurar esta vitamina noutras fontes, como certas algas e cogomelos. Con todo, algunhas investigacións poñen de manifesto que esta vitamina B12 non é activa, o que supón que o noso corpo non é capaz de a asimilar; xa que logo, o mellor nestes casos é a súa subministración mediante suplementos alimentarios.

O calcio é necesario para desenvolver e manter a fortaleza do esqueleto e tamén é esencial para as funcións do corazón, dos músculos e dos nervios. Este mineral almacénase nos dentes e nos ósos, polo que a súa deficiencia está asociada coa osteoporose e cun maior risco de fracturas óseas. É posible realizar un exame óseo para medir a densidade ósea, o que permite diagnosticar a osteoporose cando esta densidade é baixa.

Malia que as fontes máis ricas de calcio son o leite e outros lácteos, as persoas veganas poden consumir tofu, algunhas bebidas de soia ou améndoa, sementes, leguminosas e cereais, para o obteren.

Cómpre ter en conta, ademais, que as necesidades de calcio poden ser máis altas para as persoas veganas e vexetarianas por mor do contido relativamente elevado de ácido oxálico e ácido fítico de determinados alimentos, como as espinacas ou algúns feixóns crus e produtos de soia, posto que estes ácidos específicos poden reducir a absorción de calcio destes alimentos.

O iodo é necesario para producir tiroxina, a hormona da glándula tiroide usada na regulación do crecemento e da taxa metabólica e no desenvolvemento do sistema nervioso central. A escaseza de iodo pode provocar un agrandamento da tiroide, bocio ou hipotiroidismo. Existen unha serie de probas mediante as que se poden avaliar os niveis de iodo, como a presenza de hormonas tiroides no sangue, o tamaño da glándula tiroide ou a posible presenza do bocio.

As principais fontes de iodo son os produtos do mar, os lácteos e os ovos. Daquela, nun réxime vegano, o sal iodado, o leite de soia ou leite fortificado e as algas son importantes para cubrir as necesidades deste mineral.

Hai que ter en conta, así mesmo, que as substancias chamadas goitróxenos, que se atopan nalgúns vexetais como a col, o brócoli, as coles de Bruxelas, o boniato e o millo, poden interferir na produción de hormonas tiroides.

O ferro é unha proteína que se atopa nos glóbulos vermellos e que, alén de distribuír o osíxeno polo corpo, é tamén necesario para a produción de enerxía nos músculos, para a concentración e para un sistema inmunolóxico san.

Se ten unha dieta baixa en ferro, é recomendable que o seu médico lle solicite unha análise de sangue para comprobar o estado deste mineral, posto que a súa carencia está asociada á capacidade de traballo reducida, á alteración da función cerebral, a unha menor inmunidade e ao atraso no desenvolvemento dos bebés.

Os maiores contribuíntes á inxesta de ferro son os cereais integrais, os froitos secos, as carnes, o polo e os peixes. Porén, hai que ter en conta que a cantidade de ferro absorbida polos alimentos depende dos niveis de ferro dunha persoa, así como do contido de ferro de toda a comida e de se este é de orixe animal ou se se obtén a partir de fontes vexetais, como grans e verduras.

Como queira que o ferro de fontes vexetais se absorbe menos no corpo, para aumentar a súa absorción é recomendable engadir zume dalgún cítrico ou outros vexetais e froitas ricas en vitamina C.

As persoas que seguen durante moito tempo un réxime vegano tamén terán que vixiar os niveis de vitamina D, graxas omega-3 e proteínas.

Sexa cal for o seu tipo de dieta, dentro dunha alimentación variada é importante consumir vitamina E, xunto con alimentos ricos noutras vitaminas e antioxidantes, para previr a aparición de enfermidades crónicas asociadas ao envellecemento.

Unha boa estratexia é visitar o seu médico de cabeceira periodicamente para revisar a súa saúde e benestar e tamén un especialista en nutrición para comprobar se está a recibir todos os nutrientes que precisa.

Texto adaptado de www.gciencia.com

NON ESCRIBA NESTA PÁXINA

NON ESCRIBA NESTA PÁXINA
COMECE NA SEGUINTE



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2



PROBA PARA A OBTENCIÓN DO CERTIFICADO DE LINGUA GALEGA CELGA

FOLLA DE REVISIÓN DA PROBA

Apelidos e nome ou código da persoa que revisa a proba (3ª corrección):

	Adecuación				Cohesión e coherencia				Gramática				Léxico				Cualificación	
A1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións:



PROBA PARA A OBTENCIÓN DO CERTIFICADO DE LINGUA GALEGA CELGA

FOLLA DE SUPERVISIÓN DA PROBA

Apelidos e nome ou código da persoa que supervisa a proba (2ª corrección):

	Adecuación				Cohesión e coherencia				Gramática				Léxico				Cualificación	
A1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións:

PROBA PARA A OBTENCIÓN DO CERTIFICADO DE LINGUA GALEGA CELGA

FOLLA DE AVALIACIÓN DA PROBA

Apelidos e nome ou código da persoa que avalía a proba (1ª corrección):

	Adecuación				Cohesión e coherencia				Gramática				Léxico				Cualificación	
A1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións:

