

# Celga



Certificado  
Lingua  
Galega

# 1

## PROBA B (ORAL)

### Caderno dos examinadores



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA  
Secretaría Xeral de Política Lingüística

C1-B-09

## PARTE 1 (Texto escrito)

A continuación, lea vostede o seguinte texto sobre a dieta atlántica. Tome as notas que precise.

### DECÁLOGO DA DIETA ATLÁNTICA

A raíz do II Congreso Internacional da Dieta Atlántica realizado en novembro de 2006 desenvolveuse, de maneira consensuada, o Decálogo da dieta atlántica. Este recolle 10 recomendacións de alimentación saudable.



1. Consumir moito peixe (de mar e de río) e marisco, alimentos que constitúen a gran reserva actual natural do Atlántico. Recoméndase o consumo de peixe e de marisco de tres a catro veces á semana nas diferentes etapas da vida.

2. Consumir vexetais en abundancia: cereais, patacas e legumes. As dietas ricas nestes alimentos constitúen a mellor maneira de conseguir un perfil calórico recomendado e de favorecer unha maior achega de fibra.

3. Consumir froitas e hortalizas. Recoméndase o consumo dunha ampla variedade de froitas, sobre todo mazás e cítricos. Das hortalizas convén manter o consumo das do tipo repolo, verzas, grelos e nabizas, ademais de feixóns, pementos, cebolas, cenorias, chícharos e allos.

4. Utilizar aceite de oliva como principal graxa culinaria, especialmente como aderezo en cru.

5. Consumir diariamente produtos lácteos. Son excelentes fontes de proteínas, minerais e vitaminas. De forma adicional, o consumo de leites fermentados está asociado a unha serie de beneficios para a saúde ao mellorar o equilibrio da microflora intestinal.

6. Consumir carnes con moderación. É recomendable que se consuman as carnes magras que formen parte de pratos a base de verduras, legumes ou patacas.

7. Beber moito líquido, sobre todo auga. O viño débese tomar de xeito moderado, responsable e intelixente, e coas comidas.

8. Preparar os alimentos de xeito sinxelo para manter a calidade das materias primas e o valor nutritivo. O emprego da cocción e a fritura en aceite de oliva ou as técnicas de empanado non desvirtúan o sabor nin as características nutritivas das materias primas da dieta atlántica.

9. Manter os hábitos alimentarios tradicionais atlánticos. Saber comer e gozar diso.

10. Realizar actividade física todos os días é tan importante como comer adecuadamente.

**PARTE 2**

---

<b>1. BENVIDA AO CANDIDATO</b>	<b>1 minuto aprox.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Como está?</li><li>▪ Como se chama?</li><li>▪ A que se dedica?</li></ul>	

<b>2. PREGUNTAS DE CONTACTO PERSOAL</b>	<b>3 minutos aprox.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ De onde é? Fale un pouco sobre a súa cidade/vila/aldea...</li><li>▪ Canto tempo leva estudando galego?</li><li>▪ Por que o estuda?</li><li>▪ Que lle gusta facer no tempo libre? Que afeccións ten? (<i>Se procede</i>)</li><li>▪ Que lle gusta máis da cultura galega?</li><li>▪ Que diferenzas atopa entre a cultura galega e a súa?</li></ul>	

<b>3. RESUMO</b>	<b>1-2 minutos aprox.</b>
<p>Faga un resumo do contido do texto.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Que cousas se poden comer seguindo unha dieta atlántica?</li><li>▪ Que di o texto do peixe? E do viño?</li><li>▪ Que di das froitas e das verduras?</li></ul>	

**4. INTERACCIÓN**

**4 minutos aprox.**

**OPCIÓN A**

- A súa alimentación é igual á que recomenda o texto?
- Cando cociña para a súa familia/parella/amigos, ten en conta algunha recomendación de saúde? Cal ou cales?
- Consome vostede alimentos funcionais (enriquecidos con fibra, con omega 3, con vitamina C, leite sen lactosa...)? Por que?
- Nalgún dos sitios que visitou, que foi o que máis lle chamou a atención da comida?
- (Se procede) Cal é a dieta máis común no seu lugar de orixe?

**OPCIÓN B**

- Que comía vostede cando era máis novo? E agora?
- Que hábitos sobre a comida lle crearon na súa familia? Como os transmite, se é o caso?
- Como son os seus hábitos de alimentación (come ás mesmas horas, os alimentos son variados, consome froita e verdura)?
- Nalgún dos sitios que visitou, que foi o que máis lle chamou a atención da comida?
- (Se procede) Cal é a dieta máis común no seu lugar de orixe?

**OPCIÓN C**

- Cre vostede que agora a xente come para manter a saúde? Por que?
- Pensa que hai que educar os nenos na escola para que aprendan a comer ben? Como?
- Vostede fixo dieta algunha vez?
- Nalgún dos sitios que visitou, que foi o que máis lle chamou a atención da comida?
- (Se procede) Cal é a dieta máis común no seu lugar de orixe?