

Le o texto con moita atención.

Primeiro fai unha lectura rápida; despois, volve lelo amodiño, fixándote ben en todos os detalles, para poder responder as preguntas sen miralo.

Inverno Ancestral: unha viaxe pola recuperación das nosas tradicións

Ao non poder traballar os campos debido ao mal tempo, os meses de inverno eran a época máis sosegada da vida rural. A noite botábase axiña enriba, polo que as familias se reunían para conversar e para facer as tarefas que podían realizarse ao recollido. Os máis vellos recordan con nostalxia aquelas tardes e noites de invernía a carón da lareira, á calor dunha boa cepa de carballo que se consumía entre contos, lendas e historias que deleitaban a novos e vellos. Tempos nos que, malia a dureza da vida e os poucos recursos, non existía a palabra *estrés*, pero si grandes doses de imaxinación e de amor e respecto polo propio, pola nosa cultura. E intentando recuperar eses valores, naceu o Inverno Ancestral, un conxunto de actividades para viaxar a un pasado máxico de tradicións.

A finais de decembro, recibimos o Apalpador, ese vello carboeiro do Courel que, para felicidade dos máis cativos e cativas, trouxo castañas e agasallos no frío anoitecer do 29 de decembro.

En xaneiro, buxainas, carrilanas, tiracroios... foron os protagonistas da xornada «Xogamos como os nosos maiores», que fixeron esquecer á rapazada as consolas, ordenadores e móbiles e pasar unha tarde de diversión recuperando o xogo tradicional.

Tamén se organizaron unha serie de actividades dedicadas ás herbas medicinais. Elas foron as protagonistas dunha xornada que sacou do esquecemento a figura daquelas mulleres de antano que percorrían as aldeas cargadas de remedios baseados na nosa natureza.

A primavera xa chama á porta e os campos están a piques de renacer. Pasou o Inverno Ancestral, e as vivencias e recordos que nos deixa son moi positivos. O noso proxecto de recuperar e valorar a nosa tradición foi acollido con interese por un público que participou con entusiasmo en todas as actividades.

Asociación ambiental Senda Nova: <http://www.sendanova.org>
(adaptación)

-Páx 48-

1 Que cres que significa *ancestral*? Elixes:

- Que ten que ver cos astros.
- Relacionado cos antepasados.
- Propio das herbas medicinais.
- Situado no centro dalgún lugar.

2 Que pretende o programa de actividades do «Inverno Ancestral»? Rodea a resposta correcta:

- a) Quitar o estrés.
- b) Aprenderlles aos rapaces e rapazas máis novas a asar castañas.
- c) Viaxar a unha estación de esquí.
- d) Recuperar antigas tradicións propias da época invernal.

- Páx. 49 -

3 Por que o inverno era a época máis tranquila da vida rural?

.....

.....

- Que lles gustaba facer aos vellos?

.....

4 Que personaxe propio do Nadal galego se menciona no texto?

.....

- Que lles traía aos rapaces e rapazas pequenos?

.....

5 Subliña os elementos da cultura tradicional que aparecen no texto:

instrumentos musicais carrilanas consolas

herbas medicinais bailes lendas

6 Gustoulle á xente o programa «Inverno Ancestral»? Como o sabes?

.....

.....

- 1 De que trata o texto? Elixo e marca cun X:
- Das illas Galápagos. Dos piratas ingleses.
 - Dos galápagos. Da fauna mariña.

- 2 Onde están estas illas? Rodea a resposta correcta:
- a) No océano Índico. c) No arquipélago canario.
 - b) En América do Norte. d) No océano Pacífico.

3 Escribe estes nomes **de maior a menor** extensión:
illote – arquipélago – illa

-Páx. 65-

.....

4 Por que se chaman así estas illas?

.....

5 Por que os galápagos destas illas alcanzan un tamaño tan grande?

.....

6 Que outras especies de animais, únicas no mundo, podemos atopar nas illas?

.....

7 Completa:

Pola súa situación, preto do, as illas Galápagos deberían ter un clima e

Pero as que chegan ata elas fan que teñan un clima

.....

8 Por que crees que os piratas elixirían esas illas para esconderse e para agochar os seus tesouros?

.....

.....

Le o texto con moita atención e observa detidamente o debuxo.

Primeiro fai unha lectura rápida; despois, volve lelo amodiño, fixándote ben en todos os detalles, para poder responder as preguntas sen miralo.

A dieta atlántica

A dieta atlántica depende moito do consumo de peixe e marisco, ademais de cereais, carne (fundamentalmente de porco), verduras e pan. Unha das características máis destacables nos seus pratos é a presenza da pataca.

Esta dieta é comparable á dieta mediterránea polos seus efectos benéficos. Presenta aspectos comúns, como o consumo de froitas e aceite de oliva, pero tamén algunhas diferenzas importantes. Así, en Galicia consómese máis carne, o que non sempre é positivo, pero tamén máis peixe, patacas e pan que no Mediterráneo. Polo contrario, teñen pouca presenza os legumes, que apenas forman parte do pote galego, e hai moi pouca variedade de verduras. Unha dieta estupenda e recomendable, aínda que sería case perfecta con máis presenza de hortalizas e froitas e maior variedade de verduras.

Outra das vantaxes deste tipo de alimentación é a sinxeleza na preparación dos pratos. Esta redúcese ao cocido, vapor e elaboración de empanadas, empregándose pouco a fritura e faltando só a grella para completar os métodos máis adecuados. Isto permite conservar case intactas as propiedades nutritivas dos alimentos.

Xulio e Montserrat Astor Camino: *Alimentación saudable*,
Edicións Xerais (adaptación).

-Páx. 56-



1 De que comunidade autónoma é propia a dieta atlántica?

.....
• Cal será a dieta dos habitantes de Valencia, atlántica ou mediterránea? Por que?
.....

2 Cales dos seguintes alimentos teñen unha presenza importante na dieta atlántica? Márcaos cun X:

- | | | |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> carne de porco | <input type="checkbox"/> verduras | <input type="checkbox"/> patacas |
| <input type="checkbox"/> legumes | <input type="checkbox"/> peixe | <input type="checkbox"/> marisco |

- Páx 57

3 Que teñen en común a dieta atlántica e a mediterránea? Subliña a opción correcta:

- | | |
|----------------------------------------|----------------------------|
| a fritura dos alimentos | a elaboración de empanadas |
| o consumo de froitas e aceite de oliva | a abundancia de marisco |

4 Sinala cun X as maneiras en que adoitan cociñarse os alimentos na dieta atlántica:

- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> na grella | <input type="checkbox"/> esmagados | <input type="checkbox"/> ao vapor | <input type="checkbox"/> torrados |
| <input type="checkbox"/> afumados | <input type="checkbox"/> cocidos | <input type="checkbox"/> fritos | <input type="checkbox"/> adoçados |

5 Rodea na seguinte lista de palabras un sinónimo de *grella*:

grillo bandexa asador grelos dieta

6 Volve de novo ao debuxo e localiza tres alimentos que se mencionen no texto.
.....

7 O texto di que tanto a dieta atlántica como a mediterránea teñen efectos beneficiosos. Por que cres que é así? Elixo:

- Porque estar a dieta sempre é bo.
- Porque inclúen alimentos variados e bos para a saúde.
- Porque os produtos son moi bos e véndense moito no estranxeiro.
- Porque aumentan a memoria.

Le o texto con moita atención.

Primeiro fai unha lectura rápida; despois, volve lelo amodiño, fixándote ben en todos os detalles, para poder responder as preguntas sen miralo.

As illas Galápagos están no océano Pacífico, preto da costa de Ecuador (América do Sur). O arquipélago está formado por 15 illas e numerosos illotes.

As illas deben o seu nome ás asombrosas tartarugas xigantes que nelas habitan. Alí pódense distinguir ata once especies diferentes de galápagos, e os machos poden chegar a alcanzar 1,8 m de lonxitude e 230 kg de peso. O seu inmenso tamaño débese, probablemente, a que non teñen depredadores.

Ao estaren en pleno ecuador, estas illas deberían ter un clima cálido e húmido, pero as correntes mariñas que chegan ata elas fan deste arquipélago un lugar único na Terra. Ademais dos galápagos, hai iguanas que só existen alí e outras especies de animais e plantas estraños.

As Galápagos foron utilizadas como goridas de moitos piratas ingleses.

