

52.- Lee la siguiente lectura:**EL ACEITE DE OLIVA Y LA SALUD**

- 1 El aceite de oliva es, además de un alimento exquisito, una eficaz medicina que ayuda a prevenir y evitar muchas enfermedades. Una antigua sabiduría, que han ido transmitiendo y aplicando las mujeres de generación en generación en el seno de la familia, nos remite al uso medicinal del aceite bebido en ayunas o aplicado exteriormente en forma de friegas o masajes, especialmente en el tratamiento de enfermedades cutáneas, en las quemaduras y en los enfriamientos, así como en la higiene de los oídos y en el endurecimiento de las uñas. El aceite de oliva es rico en ácido oleico, en vitamina E y en polifenoles, los antioxidantes que retardan el envejecimiento de las células.
- 2 Hace algunos años se observó que, en ciertas comunidades griegas en las que se consumía mucho aceite de oliva, fallecía poca gente de enfermedades del corazón (la primera causa de muerte en los países desarrollados). Poco después encontraron la explicación: la grasa de la sangre transporta una sustancia, el colesterol, que se deposita en las paredes de las arterias estrechándolas y dificultando el paso de la sangre hacia el corazón hasta producir un infarto. El aceite de oliva contribuye a regular el colesterol en la sangre, reduciendo el colesterol malo (de baja densidad).
- 3 Las sociedades más avanzadas, que son también las que más cuidan la salud, están sustituyendo la cocina de grasa animales (mantequilla o manteca, ricas en colesterol malo) por la de aceite de oliva. El aceite más rico en ácido oleico es el de la variedad picual, la más abundante en Andalucía.
- 4 Además de ser beneficioso para el corazón, los antioxidantes del aceite de oliva neutralizan los radicales libres del riego sanguíneo que pueden dañar las células y provocar cáncer.
- 5 Además el aceite de oliva retrasa el envejecimiento de los huesos, de la piel y de las articulaciones, reduce la acidez gástrica, regula la secreción biliar y el tránsito intestinal, previene las úlceras, favorece el crecimiento de los niños y alarga la esperanza de vida.

JUAN ESLABA GALÁN. LA LECCIÓN DEL OLIVO Y DEL ACEITE EN ANDALUCÍA.

Contesta a las siguientes preguntas:

1.- Lee el párrafo 1 y señala dos aplicaciones para las que se utilizaba el aceite de oliva.

- ☐ Curar las anginas.
- ☐ Endurecer las uñas.
- ☐ Curar un dolor de cabeza.
- ☐ En las quemaduras.

2.- Busca y copia el significado de polifenoles en el párrafo 1

3.- Si un antioxidante evita que las células envejezcan. ¿qué significará que las células se oxidan?

- ☐ Que las células no envejecen.
- ☐ Que las células envejecen.
- ☐ Que las células no cambian nunca.

4.- Según el párrafo 2, ¿por qué es malo el colesterol que transporta la sangre?

- ☐ Porque taponan las arterias.
- ☐ Porque es una grasa.
- ☐ Porque no lleva aceite.

5.- Según el párrafo 2, ¿de qué forma ayuda el aceite de oliva a evitar los infartos?

- ☐ Reduciendo el colesterol.
- ☐ Ensanchando las arterias.
- ☐ Transportando más grasa.

6.- ¿Qué otra enfermedad además del infarto evita el consumo de aceite?

- ☐ El dolor de muelas.
- ☐ El dolor de cabeza.
- ☐ El cáncer.

7.- ¿Qué variedad de aceituna es la más abundante en Andalucía?

8.- ¿Qué enfermedades son la primera causa de muerte en los países desarrollados?

53.- Relaciona cada una de estas frases con su significado:

1.-El tren va por la vía.

2.-Fuimos por la vía más rápida.

3.-Se abrió una vía de agua en el barco.

a.- Raíles del tren

b.- Camino más rápido

c.- Agujero por donde entra agua.

54.- Escribe al lado de cada significado la palabra de la familia que mejor lo define.

Alimento, alimentación, alimenticio, alimentar

Comida y bebida. _____

Dar alimento. _____

Que alimenta. _____

Conjunto de todo lo que se toma como alimento _____

55.- Si un producto que se puede comer es comestible, ¿qué significan las siguientes palabras?

Visible _____

Navegable _____

Habitable _____

Creíble _____

56.- Elige tres palabras del ejercicio anterior y escribe una frase con cada una
