

Bijlage VWO  
**2018**

tijdvak 2

**Spaans**

Tekstboekje

### Carta al Director



Cada año pasa la misma historia, las mismas tonterías. Es llegar el mes de septiembre y todos los telediarios parecen ponerse de acuerdo para hablarnos del tema de marras<sup>1)</sup>, que no es otro que el estrés posvacacional que nos espera irremediamente a todos, queramos o  
5 no, cuando volvamos al trabajo.

Quiero aprovechar estas líneas para denunciar esta falacia, esta impostura a la que nos vemos sometidos y que a muchos nos llena de indignación. Jamás en mi infancia escuché ni a mis padres ni a mis abuelos ponerse tristes ni deprimidos por tener que volver a la faena;  
10 como mucho podías oírles la típica frase “ay, qué pronto se acaba lo bueno”, pero todo ello dicho de forma medio en broma, con una ligera resignación pero sin drama alguno, con entereza y apechugando. Sin embargo, lo que veo hoy en día me produce vergüenza ajena, con mayor motivo aún en una época de crisis económica con más de cuatro millones  
15 de parados. Me da igual lo que me reprochen los psicológicos (comprendo que ellos también tienen que comer), pero yo digo aquí en voz alta que el estrés posvacacional es una enfermedad de nuevos ricos, algo propio de sociedades como la española que solo piensan en la  
juerga, en la fiesta y en tumbarse a la bartola.

20 Y sobre todo, yo, que tengo trabajo, he decidido no deprimirme como muestra de respeto hacia todos los que sufren el desempleo.

**Javier Checa Fos. Valencia**

*adaptado de: El País, 19-09-2010*

noot 1 de marras = overbekend

### Prisiones brasileñas

(1) El gobierno de Brasil publicó el lunes pasado en el *Diario Oficial de la Unión*, que recortará, en las cuatro prisiones federales en las que están confinados los reclusos más relevantes del país, 5 cuatro días de condena por libro leído durante un mes. Si los penados son diligentes podrán ver disminuida su condena en 48 días por año, si consiguen leer 12 obras y redactar sus correspondientes informes. No valdrá cualquier cosa. En la nota se 10 explica que en esos textos deben “hacer un uso correcto de los párrafos, utilizar los márgenes y una escritura legible”.



(2) No es poca cosa si se tiene en cuenta que de los 513.000 reclusos que hay en Brasil, sobre una población de 191 millones de habitantes, un informe de 2005 aseguraba que un 70% de ellos no había completado la 15 educación básica. Tampoco sirve cualquier libro. 3 valen los de literatura, filosofía, ciencia y los clásicos. La idea que alienta la iniciativa es que nunca viene mal ilustrarse un poco.

(3) Para los que creen que la lectura es capaz de transformar a una persona, la medida es oportuna, sobre todo si consideran que el cambio 20 que produce es para bien. Los más escépticos seguro que aceptan que, cuando menos, mientras estén embarcados en un libro los presos no tendrán tiempo de hacer cosas peores. No conviene olvidar tampoco que la iniciativa ayudará al sector editorial, cada vez más frágil por la crisis: las bibliotecas de esas cuatro cárceles federales tendrán que estar mejor 25 surtidas.

(4) Falta saber si se tendrá en cuenta el tamaño de cada libro. ¿Colará Paulo Coelho, que tanto éxito tiene en Brasil, como literatura? ¿Servirán los libros de autoayuda, que tanto se consumen hoy, si se los hace pasar por filosofía? ¿Valen como ciencia esas colecciones de hechos 30 prodigiosos que se disfrazan con los ropajes del rigor académico? ¿Se aceptará como clásico un resumen de la Biblia hecho en cómic? El diablo está en los detalles, y habrá que ver cuán exigentes son los reglamentos para otorgar esa bendición de cambiar condena por un poco de ilustración. Eso sí, siempre que los presos no consideren la lectura un 35 castigo más severo que los trabajos forzados.

de: *El País*, 30-06-2012

## Tekst 3

(1) De pequeña pensaba que la vida de los más pobres era “el único tema interesante sobre el que pensar”. Esther Duflo, científica francesa, ha logrado cambiar las políticas para combatir la pobreza. Su método de investigación se parece al que utiliza la medicina para averiguar si un medicamento funciona. Lidera una revolución en la lucha contra la pobreza con un enfoque original y radical, dos términos de los que ella rehúye. “Es verdad que al principio nos consideraban unos locos que criticaban a otras personas por lo que hacían: lo mismo de siempre”, admite.



**Esther Duflo**

(2) A diferencia de muchos economistas, Duflo no tiene ideas preconcebidas de cómo mejorar la vida de los más pobres, pero sí tiene muy clara la forma de averiguarlo: utilizando pruebas aleatorias<sup>1)</sup> controladas, muy parecidas a los ensayos clínicos. “La medicina selecciona aleatoriamente a personas para que se tomen el fármaco y forma dos grupos. Si al final se encuentra alguna diferencia entre ellos se sabrá que se debe al medicamento. Lo que hacemos con las políticas sociales es muy parecido. Imagina que quieres probar cuál es el impacto de introducir tabletas en los colegios. Lo que tienes que hacer es seleccionar aleatoriamente un grupo de escuelas en las que los niños recibirán las tabletas y otro grupo en el que no. Si comparas la evolución de ambos grupos, sabrás cuál es el efecto del programa”.

(3) Para impulsar este tipo de experimentos creó en 2003 junto a dos profesores más el laboratorio de la pobreza. Hoy son una red de 136 economistas dedicada a investigar y evaluar programas a base de pruebas aleatorias. Así es como descubrieron que con un kilo de lentejas gratis para las familias la tasa de vacunación se multiplicaba por seis. O que dar una vaca a los que sufren pobreza extrema y enseñarles a cuidarla (en vez de comérsela) mejoraba notablemente su situación económica al cabo de los tres años. “Los experimentos tardan lo que tarde en aplicarse un programa. En algunos casos hemos estado siguiendo a gente durante 10 años”.

35 **(4)** La joya de la corona de estos economistas es un experimento para  
reducir el absentismo escolar. “Lo más efectivo y más barato para que  
más niños vayan a la escuela es darles una pastilla que les quite los  
parásitos intestinales”, asegura Duflo con rotundidad. Unos 600 millones  
de niños en edad escolar están infectados con algún tipo de lombriz  
40 según la Organización Mundial de la Salud. Sin el tratamiento adecuado,  
estos parásitos limitan la absorción de micronutrientes. Los niños  
simplemente están muy cansados para poder ir al colegio. Curarlos  
puede reducir el absentismo en un 25% e incrementar sus ingresos en el  
futuro. La idea convenció al Gobierno de la India: 140 millones de niños  
45 fueron tratados en las escuelas el pasado 10 de febrero. “Esto es un logro  
nuestro, es un avance enorme”.

**(5)** La principal crítica que recibe su investigación es que demuestra que  
algo funciona en un contexto muy concreto, pero nada más. “Es un  
argumento coherente al que podemos empezar a responder. Los  
50 microcréditos, por ejemplo. Se han realizado siete evaluaciones  
aleatorias en siete lugares muy diferentes y en ninguna de ellas se ha  
encontrado ningún impacto. Podemos entonces estar razonablemente  
seguros de que los microcréditos no son muy efectivos para reducir la  
pobreza porque lo hemos visto ya siete veces”.

55 **(6)** El sector financiero se tomó muy mal en su día estas conclusiones,  
pero luego algunas entidades empezaron a introducir cambios para  
adaptarse mejor a las necesidades de los más pobres. El pragmatismo de  
Duflo se abre paso en los despachos de los Gobiernos (asesora a una  
veintena) y las ONG<sup>2)</sup> que reclaman políticas basadas en pruebas. “Cada  
60 vez hay más gente interesada en los experimentos. Llevamos más de 750  
por todo el mundo. Es verdad que hay muchas cuestiones que generan  
interés sobre las que no tenemos respuestas todavía. Dentro de 20 años  
sabremos mucho más”.

*de: www.elpais.com, 07-10-2016*

noot 1 aleatorio = aselect, willekeurig

noot 2 ONG = organización no gubernamental = non-gouvernementele organisatie (ngo)

# Gentrificación



(1) En Internet circuló hace unos meses una campaña que recordaba, con ironía, que *gentrificación* no era un nombre de mujer. Ni mucho menos. Se trata de un feísimo neologismo derivado del inglés (*gentrification*) que relata una historia de aburguesamiento y retorno de la élite. El fenómeno  
5 es sencillo de formular, pero complejo en sus consecuencias. Es un proceso, cada vez más frecuente, en el que la población, sobre todo de clase media y baja de un barrio depauperado, es desplazada por otra de mayor nivel de ingresos. Estos nuevos habitantes, a la vez, empiezan a renovar el entorno. Donde antes había una tienda de ultramarinos ahora  
10 surge una tienda gourmet, el restaurante de la esquina, de repente, luce estrella Michelin y los clientes de los bares se sientan en taburetes de diseño.

(2) El barrio y sus habitantes se ven sometidos a una fuerza centrípeta y centrífuga. Atracción y expulsión. “En manos de promotores inmobiliarios  
15 y agencias este fenómeno se convierte en un instrumento destructor de identidades, que expulsa a las personas de sus barrios de toda la vida esterilizando su diversidad para imponer una homogeneidad, por decirlo así, homologada que elimina los ingredientes problemáticos. Muchas veces generados por el propio mercado como son la inseguridad, lo  
20 desconocido, las molestias”, critica el arquitecto Juan Herreros.

(3) Este proceso choca con la dualidad de mostrar esa vertiente positiva —la recuperación de un barrio deprimido— y el lastre de provocar la marcha de los ancianos y personas con bajos ingresos. Sobre esas dos caras, la topografía inmobiliaria de este fenómeno en Madrid revela su  
25 expansión y sus contradicciones. “No se trata de desplazar a nadie. Pero es verdad que no todo el mundo puede permitirse los tomates raf<sup>1)</sup> y bastantes se sienten desplazados dentro de su propio barrio. Pero es casi ley de vida. Es como la gacela coja, acaba devorada por la leona”, apunta con un símil darwinista Patricio Palomar, director de Inversiones  
30 Alternativas de la consultora CBRE<sup>2)</sup>.

(4) Siguiendo esa dinámica evolutiva, en el barrio de Chueca (Madrid) ha desaparecido buena parte de la población anciana y han llegado profesionales jóvenes con ingresos más elevados. Y junto a ellos compradores, sobre todo, extranjeros. Muchos, latinoamericanos. Esto ha  
35 provocado que 17: el precio medio en obra nueva ha subido a 5.500 euros por metro cuadrado. Al sur del barrio madrileño Tetuán, en Méndez Álvaro, enfrente del Campus Repsol, crece un desarrollo urbanístico que ha supuesto el realojo de los vecinos que vivían en esta zona industrial en un moderno edificio. Forman parte de un cambio drástico del paisaje  
40 de Madrid materializado en 2.000 nuevas viviendas y 62.000 metros cuadrados de edificabilidad. También habrá una torre de oficinas de 17 plantas y un hotel. De momento, la poca obra nueva que sale ronda los 3.250 euros por metro cuadrado.

(5) Sin embargo, donde este neologismo percute incluso con más fuerza  
45 que en Madrid es en Barcelona. “En la Ciudad Condal el turismo ha producido unos efectos devastadores en barrios y rincones de una ciudad que no deja de ser pequeña”, alerta el arquitecto catalán Josep Bohigas. A la búsqueda de palabras que faltan en castellano, lo llaman *turistización*. Apoyado en plataformas como Airbnb<sup>3)</sup>, los propietarios  
50 destinan sus viviendas a alquiler turístico. Esto desplaza, una vez más, a los vecinos de siempre y, a la vez, eleva los precios, que ya venían recalentados. Entre 2000 y 2007 el coste de comprar una casa en el barrio de la Barceloneta o en el Born aumentó un 262%. En ese mismo periodo las viviendas en Barcelona capital subieron el 185%. “En Born ya  
55 vivimos pocos y por ese camino va la Barceloneta y el Raval”, avisa el arquitecto.

(6) Entonces, ¿cómo sacar al barrio de ese estado inerte? “Hay que tener un sistema de control y tomarse muy en serio la cartografía de lo existente. Conocer bien quién vive y cómo. Identificar las cualidades  
60 positivas de ese lugar y no perderlas”, desgrana Bohigas. Desde luego resulta fundamental recuperar lo perdido. “Es imprescindible volver a llevar personas a estos barrios y recobrar las políticas sociales de vivienda”, reflexiona Ramón González, consejero de Urban Prospects. Y sin destruir nada. “La arquitectura puede transformar la ciudad en  
65 positivo. Aceptar los ingredientes de los barrios tradicionales como punto de partida y enriquecerlos sin arrasarlos”, dice Herreros.

de: *El País*, 18-10-2015

noot 1 el tomate raf = een dure groene tomatensoort

noot 2 CBRE = een groot Amerikaans vastgoedbedrijf

noot 3 Airbnb = een online markt waarop men woningen te huur kan aanbieden

## Entrevista a Amaia Montero



Amaia Montero, la cantante de Irún (País Vasco) de 38 años, triunfó con la banda *La Oreja de Van Gogh* y desde hace siete años vuela en solitario. Acaba de editar su tercer álbum como solista *Si Dios quiere yo también* tras casi tres años de silencio y reflexión, lo que le ha permitido evolucionar en sus canciones. En noviembre realizará una gira por toda España.

**PREGUNTA:** .....1.....

**AMAIA:** Es entregarse a la vida, al destino que la vida tiene preparado para nosotros. Y tomarnos ese destino de la mejor forma posible, con optimismo. El universo tiene un plan y queramos o no, se cumple. Estoy segura de que este es el disco de mi vida.

**P:** .....2.....

**A:** Han pasado bastante rápido, pero he tenido que sufrir para conseguir la evolución que quería. Necesitaba saber hacia dónde quería ir y qué tipo de disco quería hacer. Y para eso tenía que pensar, reflexionar. Componer es actualizar tus experiencias pasadas, poner en limpio lo que te ha ocurrido, y para eso necesitas tiempo. Luego te salen los temas a borbotones.

**P:** .....3.....

**A:** Vivo entre Madrid —donde tengo un estudio pequeñito— e Irún, la casa de mi familia. Me encantan los días nublados en el norte y pasear tranquilamente por la playa; en el Cantábrico me inspiro como en ningún sitio. En realidad yo compongo en Francia, porque normalmente voy a la playa de Hendaya, adonde solía ir de niña con toda mi familia.

**P:** .....4.....

**A:** No soy llorona, pero me conmueve cuando veo que la gente me espera y el reconocimiento que supone, más allá de las cifras de venta. Además, tengo unos reencuentros personales muy bonitos con amigos relacionados con la música como los de mi antiguo grupo.

**P:** .....5.....

**A:** Me gusta caminar por la playa, más que ir a un gimnasio, y como me he pasado media vida viajando por trabajo ahora disfruto haciendo planes tranquilos: leer, ver películas, estar con mi sobrino... ¡Y colecciono discos de portadas que me gustan! El último, el de Coldplay.

*de: Mía, nº 1462, octubre de 2014*

### ¿Queda algo en este mundo sin sus *apps*?

Para ligar, para llamar a un taxi, para comprar y vender, para editar imágenes, para encontrar pareja a nuestra mascota...



(1) En un capítulo de la serie *Girls*, Hannah (Lena Dunham) amenaza a su jefe con ponerle una demanda por acoso laboral. “No sabrás hacerlo”, le contesta él con parsimonia, “todavía no han inventado una *app* para eso”. Fuera del mundo de ficción de las series de HBO, el profesor John McCarron cuenta que un estudiante de Periodismo comentó en una de sus clases: “¿La pobreza en el mundo? ¿Y no hay una aplicación para solucionarla?”. McCarron afirma en el artículo *Sorpresa para los millennials: no existe una app para todo*, que los nacidos entre 1985 y 2000 tienen un modo diferente de solucionar los conflictos y confían en la tecnología, concretamente en las *apps*, por encima de todas las cosas.

(2) Existe una generación que no se imagina su vida sin aplicaciones. “Son los que esperan y quieren que haya una para todo”, explican Katie Davis y Howard Gardner, autores del libro *The App Generation*. Aseguran, tras entrevistar a cientos de ellos, que los adolescentes son “*apps*-dependientes”. Su tesis es que las consideran atajos para solucionar de un modo fácil, rápido y directo problemas de la vida cotidiana aplicando siempre la ley del menor esfuerzo. “Los *millennials* interpretan el mundo como un ensamblaje de aplicaciones, y su propia vida, como una sucesión de dificultades que se pueden evitar gracias a la tecnología”.

(3) 24 estas observaciones, ya en 2014, diversas empresas consultoras —entre ellas, Deloitte— advirtieron que el entusiasmo por las aplicaciones había disminuido considerablemente. Ese año, el promedio de descargas de *apps* a móviles descendió a 1,8. En el año anterior la  
25 media era de 3.

(4) Deloitte también apunta que casi un 30% de los usuarios decidieron no descargar ninguna *app* en 2014. Según el diagnóstico de la consultora, varios fenómenos explican la caída moderada del uso de aplicaciones, entre ellos el agobio (demasiadas en el mercado), la apatía  
30 (dejó de ser divertido tener la última *app* en el teléfono), la saturación y la eficiencia de las propias aplicaciones que concentran cada vez más servicios, con lo cual no es necesario disponer de una docena de ellas para satisfacer una necesidad. Las únicas que aguantan la normalización del mercado son las de juego y mensajería. También son las que más se  
35 usan junto a las de geolocalización. El resto sigue ahí para decorar la pantalla del teléfono. Hace tiempo que no se utilizan y probablemente nunca volvamos a hacerlo. Aunque eso tampoco es suficiente para pronosticar una crisis. El mercado de las aplicaciones sigue siendo, de momento, esa burbuja siempre a punto de explotar.

*de: El País Semanal, 08-11-2015*

### Consumidores, no lectores

por Alberto Manguel



- (1) “Mis hijos no leen. ¿Cómo hacer para que lean?” Más allá de la falsa nostalgia que nos hace creer que en nuestra lejana juventud todos éramos lectores (en mi colegio, éramos apenas dos o tres los que nos apasionábamos por los libros), la angustiada pregunta refleja un cierto desasosiego frente a la pérdida de un arte que, si bien no era tan común como pensamos, al menos gozaba de un prestigio que ya no tiene hoy en día. Quizás, en lugar de tratar de hallar métodos y estrategias para fomentar la lectura, debiéramos preguntarnos por qué leer ha perdido su antiguo prestigio.
- 10 (2) Una sociedad de lo escrito necesita, para subsistir, ciudadanos que sepan leer: esto es obvio. ¿Pero qué queremos decir con “saber leer”? Conocer el alfabeto y las reglas gramaticales básicas de nuestro idioma, y con estas habilidades descifrar un texto, una noticia en un periódico, un cartel publicitario, un manual de instrucciones... Pero existe otra etapa de
- 15 este aprendizaje, y es esta la que verdaderamente nos convierte en lectores. Ocurre algunas afortunadas veces, cuando un texto lo permite, y entonces la lectura nos lleva a explorar más profunda y extensamente el texto escrito, revelándonos nuestras experiencias esenciales y nuestros temores secretos, puestos en palabras para hacerlos realmente nuestros.
- 20 ¿Por qué entonces nuestros programas educativos se detienen en la primera etapa de este aprendizaje? ¿Por qué las campañas en favor de la lectura dan tan ínfimos resultados? ¿Por qué no somos capaces de crear más lectores verdaderos?

**(3)** La pregunta no puede hacerse de forma aislada, porque el problema  
25 de la enseñanza de la lectura se inserta en el problema mayor de los  
valores de la sociedad en la que vivimos. El escritor Julio Cortázar lo  
explicó así: “Un cronopio pequeñito buscaba la llave de la puerta de calle  
en la mesa de luz, la mesa de luz en el dormitorio, el dormitorio en la  
casa, la casa en la calle. Aquí se detenía el cronopio, pues para salir a la  
30 calle precisaba la llave de la puerta”. La llave que nos permitiría crear  
lectores es la misma que protege los valores de la sociedad en la que  
vivimos. Y si esos valores alientan lo fácil, lo rápido y lo superficial, no  
podemos pretender que también alienten lo difícil, lo lento, lo profundo,  
las calidades que definen el arte de leer.

35 **(4)** Somos una sociedad mercantil que necesita, para seguir existiendo,  
consumidores y no lectores. La lectura inteligente y detenida puede  
alentar la imaginación y fomentar la curiosidad y, por lo tanto, hacer que  
nos neguemos a consumir ciegamente.

**(5)** 30 Christine Lagarde, ardiente defensora de las sociedades de  
40 consumo, cuando era ministra de finanzas durante el Gobierno de  
Sarkozy, dijo a sus conciudadanos que se quejaban de la crisis:  
“Trabajen más y piensen menos”. *Madame* Lagarde sabía muy bien que  
un pensador nunca sería un buen consumidor.

*adaptado de: Babelia, 17-04-2015*

### 220 bolsillos para una Primitiva<sup>1)</sup>



(1) En la última semana de junio de 2012, en un centro comercial de La Coruña, alguien que tuvo suerte pero no tuvo fortuna, hizo una apuesta. Pero el día que llegó el sorteo de la Primitiva no le prestó atención. Al poco tiempo, mientras se disponía a invocar de nuevo al azar en otra administración de lotería, perdió el  
5 resguardo anterior sin llegar a enterarse de que con él se esfumaba un premio de 4,7 millones de euros.

(2) Aunque el recibo no desapareció. Fue hallado por Manuel Reija, el dueño de la segunda administración, que ahora vive 32 por una fortuna que no considera suya. Reija contaba en su día que no se le pasó por la cabeza ni un  
10 segundo el callar y cobrar el premio. Después de pasarlo por la máquina y quedarse helado al comprobar los seis aciertos, le faltó tiempo para entregarlo a la organización de Loterías y Apuestas del Estado.

(3) Pasó más de un año hasta que apareció anunciado este gigantesco extravío en el Boletín Oficial de la Provincia. El aviso era casi telegráfico, no daba pistas  
15 apenas con el fin de esquivar el aluvión de oportunistas. Pero la avalancha fue inevitable. Gente convencida, cargada de razones, y otra probablemente sin ninguna. En total ya son 220 personas. Para resolver el enigma a su favor, lo único que pueden aportar por vía administrativa es una descripción física del tique, explicar si recuerdan alguna marca, algún rasguño, si habían anotado algo  
20 al dorso o si lo habían doblado como un acordeón.

(4) Si nadie logra demostrar la titularidad, Reija, el lotero que se topó con el papel que cayó de la cartera del cliente, se convertirá en beneficiario del premio millonario. Pero el disgusto que tiene es inmenso, y más a medida que ve que se acerca el día y no hay visos de hallar al auténtico ganador. Muy educadamente,  
25 se disculpa por teléfono porque ya no quiere hablar ni hacerse fotos. “Me es muy violento, el tema me ha superado”, dice con la voz entrecortada, “para mí lo más importante es la clientela”.

*adaptado de: www.elpais.es, 18-09-2015*

noot 1 La Primitiva = La Lotería Primitiva = een kansspel van de Loterías y Apuestas de Estado (LAE)

### Carta al Director

El otro día en el hospital, aburrida hasta la médula, leía un artículo de *El País Semanal* de Javier Marías. Hablaba de la creciente idiotización del ser humano, causada, en gran medida, por las pantallas que fielmente nos acompañan allá donde vayamos. Del consiguiente embrutecimiento de las maneras, del no hablar con quien tienes sentado al lado y, en cambio, partirte de risa intercambiando bromas a través de *whatsapp* y demás paradojas contemporáneas. En esas estaba cuando, de pronto, la señora de 95 años que yacía en la cama contigua a la mía comienza a recitar una poesía. Me fue hipnotizando su entrañable pasión y la sorprendente memoria de la que hacía gala. De pronto, atronador e insultante, irrumpió el teléfono móvil de su hija. Entre asqueada y resignada, volví a mis anteriores reflexiones acerca del mundo moderno.

**Mercedes Pintado. Santa Cruz de Tenerife**

*adaptado de: El País, 26-05-2013*

### ‘Turbo siestas’ para rendir mejor

(1) Los tiempos modernos parecían haber acabado con la buena siesta de toda la vida. El “yoga ibérico”, como lo llamaba Camilo José Cela, desaparece poco a poco de nuestra vida diaria, aplastado por el peso de los horarios continuos, la falta de lugares adecuados y, sobre todo, por la mala imagen que da dormir —o dormirse— en el lugar de trabajo.

(2) Pero el cuerpo humano nos pide descanso a unas determinadas horas del día e ignorarlo nos sienta mal. Un estudio de la Universidad de Atenas en 2007 señaló que los que se echaban una siesta por la tarde al menos tres veces por semana tenían un 37% menos de posibilidades de sufrir un ataque al corazón que los que no se la echaban. Y, aunque efectivamente ya no tengamos tiempo para una siesta de pijama, hay estudios que afirman que una cabezadita a media tarde mejora la productividad y el bienestar.



(3) En Estados Unidos, esta cabezadita recibe el nombre de *power nap*, la turbo siesta: un sueño de entre 10 y 20 minutos. Este tiempo está determinado por nuestro propio cuerpo: conforme aumenta la edad, más nos cuesta quedarnos profundamente dormidos. “A un niño pequeño, de unos siete años, puedes llevarle en brazos, subirle siete plantas y no se va a despertar”, señala Diego García-Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño de Madrid. “A una persona mayor le cuesta más llegar a esa fase”.

(4) Uno de los principales inconvenientes a la hora de tomarse una cabezadita es la falta de sitios adecuados. A la hora de elegir un lugar, mejor el que más se parezca a una cama. Pero también puede ser en un sofá, en un sillón o en una silla. La *Ostrich Pillow*, un mixto entre cojín y gorro creada por el grupo de diseñadores Studio Banana, está diseñada para facilitar el sueño en cualquier lugar y condición. Los diseñadores defienden las *turbosiestas* como una suerte de “ducha mental”, que permite despertar “refrescado”. Otras empresas han preferido apostar por “espacios de descanso”, como los comercializados por la empresa MetroNaps: tumbonas diseñadas para echarse una cabezadita rápida en el trabajo. Según la web de la empresa, tanto Google como la NASA han instalado esta clase de tumbonas en sus oficinas.

(5) A pesar de que la idea va cuajando poco a poco, es difícil combatir el tópico de que dormirse en el trabajo es señal de vagancia. “Es como luchar contra el tabaquismo o contra el alcohol al volante”, considera Maas, profesor jubilado de psicología de la universidad de Cornell (Nueva Jersey, EE.UU). “ 40 al final, como en todo, se miran las cifras. Las empresas ven los efectos económicos, tanto en el incremento en la productividad como en la reducción de gastos sanitarios para sus trabajadores, y se convencen. La gente está empezando a entender que el dormir bien no es un lujo, es una necesidad”.

*adaptado de: El País, 20-01-2014*

## Tekst 11

---

### Descifra las etiquetas

**¿Está en chino?, ¿en japonés?, ¿en escritura jeroglífica? Las leyendas que aparecen en las etiquetas de los alimentos son, a menudo, un auténtico enigma. Este diccionario acude en tu ayuda para que, por fin, sepas lo que quieren decir cuando pone...**

#### **ADITIVOS**

Son sustancias que se añaden a los alimentos para realzar el sabor, el color, la textura, las propiedades nutricionales, o para que duren más en condiciones óptimas. Los permitidos por la Unión Europea para uso alimentario son los famosos E que van seguidos de un número.

#### **BIO, ECO, ORGÁNICO**

Son diferentes palabras pero significan exactamente lo mismo: que son alimentos de producción ecológica según las normas de la UE. Si se trata de agricultura, lo que indican estos términos es que en su producción se evita el uso de sustancias químicas, es decir fertilizantes. En cuanto a los animales (carne y pescado), lo que significa es que no se utilizan hormonas de crecimiento, se tiene en cuenta el bienestar animal, por ejemplo en el caso de los pollos o las vacas, y además las granjas contribuyen a cuidar el medio ambiente.

#### **FECHA DE CADUCIDAD**

Indica la fecha a partir de la cual no se garantiza que el producto alimenticio esté en buenas condiciones para su consumo, es decir, a partir del momento en que podría suponer un riesgo para la salud. Esta leyenda se pone en productos muy perecederos por razones microbiológicas. Sin embargo, no es necesario ponerla en productos como frutas y verduras frescas, vinagre, sal, azúcar y pan o repostería de consumo diario.

#### **PORCIONES POR ENVASE**

En realidad es una recomendación del fabricante. Lo que hay que buscar realmente es el dato de azúcar o calorías por cada porción. Por ejemplo, en una tableta de chocolate se puede anunciar que tiene 100 kcal por porción, pero el consumidor debe saber que, si se la come entera (5 porciones), en realidad ingerirá 500 kcal.

#### **PUEDE CONTENER TRAZAS DE...**

Huevo, cacahuetes, leche, soja, gluten, sésamo... Las trazas son pequeños restos de una sustancia que no forma parte del listado de ingredientes porque el fabricante no la ha añadido a propósito, sino que ha llegado de forma accidental. Se incluye en la etiqueta para avisar a los consumidores con alergias o intolerancias alimentarias.

*adaptado de: Mía n° 1480, febrero de 2015*