ESPAÑOL PASO A PASO

Español Paso a Paso

Daria Bobrik

Español Paso a Paso

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Запрещено использование материалов или их фрагментов без разрешения автора.

Copyright © 2015-2021 ESPAÑOL PASO A PASO by DARIA BOBRIK (https://espanol-paso-a-paso.ru/). All Rights Reserved.

Do not copy or *distribute without written permission* from Daria Bobrik.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida de manera alguna sin la previa autorización escrita de Daria Bobrik.

Daria Bobrik

ESPAÑOL PASO A PASO

Español Paso a Paso

ESPANOL-PASO-A-PASO.RU

ORTOREXIA: ENFERMAR POR COMER DEMASIADO SANO

NIVEL B1

COMPLETA EL TEXTO. LUEGO ESCUCHA EL AUDIO Y COMPRUEBA SI TU RESPUESTA ES CORRECTA.

SEGUIR (2 VECES), DEBERSE, SER (4 VECES), ACABAR, PROVOCAR (2 VECES), IR, LLEVAR (3 VECES), PADECER (2 VECES), PROCURAR, SOLER (2 VECES), PRACTICAR, COMPENSAR, CONTAR, ADELGAZAR, USAR, DAR, AUMENTAR, COMER, OBSESIONARSE, DESARROLLAR, AFECTAR (2 VECES), PODER (2 VECES), APORTAR

***

Este trastorno alimenticio afecta al 28% de la población en los países desarrollados y lleva a una angustia perpetua por comer sano.

Muchas veces la gente (1……) llevar sus ideas al límite, (2……) o (3……) sano son claros ejemplos y según los médicos esto último (4……) ser un tipo de trastorno obsesivo que (5……) al extremo la idea de una alimentación sana. La persona que (6……) ortorexia (7……) un control exhaustivo de los ingredientes de los alimentos y (8……) ingerir solo comida orgánica, vegetal, no tratada con fertilizantes, sin conservantes, ni grasas saturadas.

ESPANOL-PASO-A-PASO.RU

Español Paso a Paso

ESPANOL-PASO-A-PASO.RU

ORTOREXIA: ENFERMAR POR COMER DEMASIADO SANO

SEGUIR (2 VECES), DEBERSE, SER (4 VECES), ACABAR, PROVOCAR (2 VECES), IR, LLEVAR (3 VECES), PADECER (2 VECES), PROCURAR, SOLER (2 VECES), PRACTICAR, COMPENSAR, CONTAR, ADELGAZAR, USAR, DAR, AUMENTAR, COMER, OBSESIONARSE, DESARROLLAR, AFECTAR (2 VECES), PODER (2 VECES), APORTAR

***

Según la Organización Mundial de la Salud, la ortorexia (9……..) a un 28% de la población de los países desarrollados. Y se cree que este porcentaje (10……..). Este trastorno (11……..) principalmente a las mujeres, adolescentes y deportistas, sobre todo, quienes (12……..) fisioculturismo. La ortorexia (13……..) un déficit de grasa, hipotensión y problemas cardiovasculares.

El primer paso es (14……..) las calorías. El siguiente es la demonización de algunos alimentos, como por ejemplo las carnes rojas, los azúcares simples, los lácteos con lactosa o las grasas saturadas, incluso el gluten. Aunque el gluten (15……..) una de las principales proteínas del trigo y (16……..) vitaminas del grupo B y minerales. Es más, no (17……..) eliminar el gluten de la dieta si la persona no (18……..) celíaca o intolerante a él.

ESPANOL-PASO-A-PASO.RU

Español Paso a Paso

ESPANOL-PASO-A-PASO.RU

ORTOREXIA: ENFERMAR POR COMER DEMASIADO SANO

SEGUIR (2 VECES), DEBERSE, SER (4 VECES), ACABAR, PROVOCAR (2 VECES), IR, LLEVAR (3 VECES), PADECER (2 VECES), PROCURAR, SOLER (2 VECES), PRACTICAR, COMPENSAR, CONTAR, ADELGAZAR, USAR, DAR, AUMENTAR, COMER, OBSESIONARSE, DESARROLLAR, AFECTAR (2 VECES), PODER (2 VECES), APORTAR

***

Muchas veces las personas que (19……..) ortorexia (20……..) en exceso suplementos nutricionales, lo que puede llevar a (21……..) enfermedades como: la osteoporosis, la sobrecarga renal, etc.

La obsesión con las calorías también (22……..) (23……..) a la alcohorexia (al intento de (24……..) el exceso de calorías consumidas con el alcohol). La alcohorexia es frecuente sobre todo en mujeres entre 15 y 30 años. Este trastorno (25……..) al organismo de una persona a un doble deterioro: al alcoholismo y la desnutrición. Además, (26……..) (27……..) acompañado de bulimia. Las consecuencias de todo esto (28……..) pérdida de concentración, anemia, daño en órganos vitales y un alto riesgo de muerte.

ESPANOL-PASO-A-PASO.RU

Español Paso a Paso

ESPANOL-PASO-A-PASO.RU

ORTOREXIA: ENFERMAR POR COMER DEMASIADO SANO

SEGUIR (2 VECES), DEBERSE, SER (4 VECES), ACABAR, PROVOCAR (2 VECES), IR, LLEVAR (3 VECES), PADECER (2 VECES), PROCURAR, SOLER (2 VECES), PRACTICAR, COMPENSAR, CONTAR, ADELGAZAR, USAR, DAR, AUMENTAR, COMER, OBSESIONARSE, DESARROLLAR, AFECTAR (2 VECES), PODER (2 VECES), APORTAR

***

El consejo que (29……) los médicos (30……) no (31……) con cada caloría y (32……) la dieta mediterránea para no (33……) un día en el hospital por (34……) las modas.

Adaptado del País "Ortorexia: Enfermar por comer demasiado sano"

ESPANOL-PASO-A-PASO.RU

Español Paso a Paso

ESPANOL-PASO-A-PASO.RU

VOCABULARIO

ESPAÑOL	RUSO
Aportar	Приносить; привозить; внести взнос; содействовать; вносить лепту
Cardiovascular	Сердечно-сосудистый
Celíaco	Больной целиакией
El déficit de grasas	Дефицит жиров
El deterioro	Ухудшение; порча
El gluten	Глютен
El trastorno	Расстройство
El trigo	Пшеница
Enfermar	Заболеть
Exhaustivo	Исчерпывающий; полный
Ingerir	Принимать (пищу, лекарство)
La anemia	Анемия; малокровие
La angustia	Дурное предчувствие; тревога; смятение
La bulimia; la bulimia nerviosa	Нервная булимия
La celiaquía; la enfermedad celíaca	Целиакия; глютеновая энтеропатия

Español Paso a Paso

ESPANOL-PASO-A-PASO.RU

VOCABULARIO

ESPAÑOL	RUSO
La comida orgánica	Органическая пища
La comida vegetal	Растительная пища
La desnutrición	Голодание; истощение
La hipotensión	Артериальная гипотензия; гипотония
La Organización Mundial de la Salud	Всемирная организация здравоохранения
La osteoporosis	Остеопороз
Las grasas saturadas	Насыщенные жиры
Los azúcares simples; los monosacáridos	Моносахариды
Los conservantes	Консерванты
Los fertilizantes	Удобрения
Los lácteos con lactosa	Молочные продукты, содержащие лактозу
Los países desarrollados	Развитые страны
Obsesivo	Навязчивый; одержимый
Padecer	Болеть, страдать от заболевания