

## Ocean City High School Summer Assignment 2021

<b>Course</b>	AP Spanish	<b>Teacher</b>	Colon-Smith
<b>Email</b>	Bcolon-smith@ocsdnj.org	<b>Due Date</b>	First day of class
<b>Standards</b>	7.1.IM.A.1, 7.1.IM.C.1		
<b>Topic</b>	La Vida Saludable		
<b>Purpose</b>	Beginning practice on the structure of the AP class.		
<b>Text/Novel(s) &amp; Brief Description</b>	Reading, listening, and writing on the topic of La Vida Saludable.		
<b>Approximate Time on Task</b>	30 minutes each section		
<b>Suggested Timeline</b>	Spaced out in a timely manner, not completed all at once.		
<b>How It Will Be Assessed</b>	Checked for areas that need improvement, reviewed		

There will be activities in the packet of La Vida Saludable.

**Fuente 1-** vocabulary, reading, and multiple choice questions

**Fuente 2-** listen to the audio link and answer the questions.

**Fuente 3-** Graph

**Ensayo Parte IV-** Answer the tema following the structure given.

Gancho- thesis statement

Razón 1- use Fuente 1 to support your thesis (from above)

Razón 2- use Fuente 2 to support your thesis (from above)

Razón 3- use Fuente 3 to support your thesis (from above)

Use all of your razones to support your thesis and write your persuasive essay. This is structured like the AP test where you are given 3 sources and you have to synthesize the information in order to respond to a given theme in a persuasive essay.

**Cultural Comparison-** Parte V La sobremesa- Read the prompt. Here you will compare and contrast your culture with a Hispanic culture with which you are familiar based on the question.

**Email-** Parte VI- Read the email and answer respond in a formal tone. Be sure to answer the questions and ask follow-up questions for more information.

Nombre: \_\_\_\_\_

## La vida saludable

### FUENTE NÚMERO 1

Original article can be found at this URL: [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-03-20/las-siete-reglas-de-oro-para-conseguir-una-vida-saludable\\_202363/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-03-20/las-siete-reglas-de-oro-para-conseguir-una-vida-saludable_202363/)

#### ▶ Vocabulario

- |   |  |
|---|--|
| ▶ 1. Saludable – <i>healthy</i>   | ▶ 23. Demasiado – <i>too many/much</i>     |
| ▶ 2. Evitar – <i>to avoid</i>   | ▶ 24. Una encuesta – <i>a survey</i>       |
| ▶ 3. La muerte – <i>death</i>   | ▶ 25. Según – <i>according to</i>          |
| ▶ 4. Concienciar – <i>raise awareness</i>   | ▶ 26. El informe – <i>the report</i>       |
| ▶ 5. Sencillo- <i>simple</i>  | ▶ 27. Padecer – <i>to suffer</i>           |
| ▶ 6. El riesgo – <i>risk</i>  | ▶ 28. Un infarto – <i>a heart attack</i>   |
| ▶ 7. Disminuyan (disminuir) – <i>to diminish</i>                                    | ▶ 29. Ictus – <i>stroke</i>                |
| ▶ 8. No existe – No hay   | ▶ 30. Las grasas – <i>fats</i>             |
| ▶ 9. Acaba de + infinitivo – <i>just did something</i>                              | ▶ 31. Las células – <i>cells</i>           |
| ▶ 10. Estado de ánimo – <i>mental state / mood</i>                                  | ▶ 32. Un peso – <i>a weight</i>            |
| ▶ 11. El hígado – <i>the liver</i>  | ▶ 33. Así como – <i>like</i>               |
| ▶ 12. El mundo desarrollado – <i>the developed world</i>                            | ▶ 34. Lograr – <i>to achieve</i>           |
| ▶ 13. La proteína magra – <i>lean protein</i>                                       | ▶ 35. Las pautas – <i>guidelines</i>       |
| ▶ 14. Alimentos integrales – <i>whole foods</i>                                     | ▶ 36. Lo que – <i>that which / what</i>    |
| ▶ 15. Apuntar – <i>To write down</i>  | ▶ 37. Niveles – <i>levels</i>              |
| ▶ 16. Los riñones – <i>the kidneys</i>  | ▶ 38. Descuidar – <i>to neglect</i>        |
| ▶ 17. El sobrepeso – <i>obesity</i>   | ▶ 39. No obstante – <i>However</i>         |
| ▶ 18. Adelgazar – <i>to get thinner</i>   | ▶ 40. Al respecto – <i>About that / it</i> |
| ▶ 19. Los pulmones – <i>lungs</i>   | ▶ 41. Dañar – <i>damages</i>               |
| ▶ 20. Sanarse – <i>to heal</i>  | ▶ 42. A la mitad – <i>By half</i>          |
| ▶ 21. En ayunas – <i>fasting</i>  | ▶ 43. Proviene de – <i>Comes from</i>      |
| ▶ 22. La población estadounidense – <i>American public (from the United States)</i> |  |

## I. Lee el artículo

No existe una fórmula secreta para vivir mejor y durante más tiempo, pero sí hay cosas que podemos hacer para evitar las principales causas de muerte prematura: las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. La American Heart Association (AHA) acaba de lanzar la campaña, **Life's Simple 7**, que tratará de concienciar a la población estadounidense de la importancia de seguir siete hábitos sencillos que pueden hacer que el riesgo de contraer un cáncer o sufrir una enfermedad cardiovascular disminuyan a la mitad.

### LOS SIETE 'SENCILLOS' CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

#### 1. Muévete

Todo el mundo sabe que el ejercicio es bueno para la salud, pero hay demasiada gente que no lo practica. Según una encuesta de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), **el 24% de los españoles no hace ningún tipo de actividad física.**

Según el informe de la AHA, sólo 30 minutos de ejercicio moderado, durante cinco días a la semana, reduce significativamente el riesgo de padecer diabetes, tener un infarto o sufrir un ictus. **Los niños necesitan más ejercicio, al menos una hora todos los días.** Según la asociación estadounidense hacer ejercicio no sólo influye a un nivel físico, además reduce el estrés, nos da mayor energía e, incluso, cambia nuestro estado de ánimo.

## 2. Controla tu colesterol

Controlar el nivel de colesterol es la única forma de asegurarnos de que nuestras arterias no van a bloquearse. Según la AHA, debemos empezar a preocuparnos si nuestro nivel de colesterol es superior a 200 mg/dl. Hay personas que deben tener especial cuidado, pues tienen un gen hereditario que les hace producir demasiado colesterol malo (LDL). Para ellas, reducir el nivel del colesterol malo es cuestión de vida o muerte.

**El 75% del colesterol de nuestra sangre proviene de nuestro hígado y nuestras propias células, y el 25% de la comida.** Mantener una dieta sana – evitando las grasas saturadas y trans y comiendo los alimentos bajos en colesterol– es importante, pero no es suficiente para reducir el colesterol. También es necesario hacer ejercicio y mantener un peso saludable.

## 3. Come mejor

El **Global Burden of Disease Study**, el mayor estudio sobre enfermedades, accidentes y esperanza de vida mostraba que **la dieta es el factor de riesgo que causa más muertes y discapacidades en el mundo desarrollado.** El AHA insiste en la importancia de reducir en nuestra dieta las grasas no saludables, los alimentos con mucho colesterol, el sodio y los azúcares; y priorizar las comidas ricas en fibra y proteína magra, así como las frutas y las verduras.

Para lograr seguir una dieta saludable **la AHA recomienda seguir las siguientes pautas:**

- Mantén un diario en que apuntas lo que comes todos los días.
- Come más vegetales y frutas.
- Come alimentos integrales.
- Come pescado al menos dos veces por semana.
- Limita el consumo de grasas trans y saturadas, y los alimentos ricos en colesterol y azúcar.
- Come una dieta variada siguiendo estas reglas (es más divertido y cansa menos).

#### 4. Controla tu presión arterial

- Tener la tensión alta es el factor de riesgo más importante para la enfermedad cardíaca. **La hipertensión hace que nuestra sangre fluya (Makes our blood flow) por las arterias con demasiada fuerza, lo que afecta a la totalidad de nuestros órganos vitales.** Cuando la presión arterial se mantiene en niveles normales, se reduce el esfuerzo del corazón, las arterias, los riñones y, en general, es más difícil tener problemas cardiovasculares.
- **Una presión demasiado alta puede matarnos sin que nos demos cuenta.** (without our realizing it) Se trata de un “asesino silencioso” que puede pillarnos desprevenidos (catch us unaware) si descuidamos nuestra tensión y que tarde o temprano afecta a casi todo el mundo si no se toman las medidas adecuadas (adequate measures).
- Para mantener la tensión en un nivel adecuado –sin recurrir a medicamentos, hay que seguir una serie de consejos: mantener una dieta baja en sal, hacer ejercicio frecuentemente, evitar el sobrepeso, controlar el estrés, limitar el consumo de alcohol y dejar el tabaco.

#### 5. Pierde peso

- Todos los factores de riesgo están íntimamente relacionados, y **si tenemos obesidad o sobrepeso, casi con total probabilidad, tendremos otros factores de riesgo.** Estar más gordos de lo que deberíamos hace que tengamos un mayor riesgo de padecer hipertensión, problemas de colesterol y diabetes. La obesidad, no obstante, es también un factor de

riesgo independiente, que hace que tengamos más probabilidad de tener un problema cardiovascular.

## 6. Reduce el nivel de azúcar en sangre

Aunque la diabetes es una enfermedad tratable, y con la que (with which) se puede vivir, **sólo el hecho de padecerla eleva mucho las posibilidades de padecer un infarto o un ictus**, la causa de muerte más habitual de aquellos que la sufren. La mejor manera de no ser diabético es prevenir la aparición de ésta controlando nuestro nivel de azúcar en la sangre. Tener un nivel saludable de azúcar en la sangre (por debajo de 100 mg/dl de glucosa en ayunas), protege nuestros órganos vitales y hace que vivamos más y mejor. Para controlar el nivel de glucosa en la sangre hay que seguir estos consejos:

- Reducir el consumo de azúcares simples, presentes, sobre todo, en los refrescos y los dulces.
- Hacer ejercicio regular, lo que afecta directamente a la respuesta de nuestro cuerpo a la insulina.
- Tomar el medicamento adecuado si entramos en la zona de riesgo.

## 7. Deja de fumar

La AHA es clara al respecto: **si fumas, poco importa que cumplas a rajatabla** (It matters little that you fulfill completely) **los otros seis pasos, dejar los cigarrillos debe ser una prioridad**. El tabaco está relacionado, directamente, con un gran número de muertes prematuras y en nuestro país es el tercer factor de riesgo por orden de importancia. Los pulmones notarán que has dejado el tabaco después de la primera semana, y empezarán a sanarse en cuanto lo dejes. Fumar daña el sistema circulatorio y aumenta el riesgo de padecer aneurismas y enfermedades coronarias. Sus efectos son acumulativos y, sin contar el cáncer, puede llevarnos a sufrir un infarto o un ictus.

**II. Escoge la respuesta que mejor contesta la pregunta.**

1. Según el artículo, ¿qué quiere decir, “Para mantener la tensión en un nivel adecuado –sin recurrir a medicamentos, hay que seguir una serie de consejos: mantener una dieta baja en sal, hacer ejercicio frecuentemente, evitar el sobrepeso, controlar el estrés, limitar el consumo de alcohol y dejar el tabaco.”
  - (A) Hay que tomar medicamentos para controlar la presión arterial.
  - (B) Hay siete consejos que deberíamos conseguir para mantener la presión arterial en un nivel adecuado.
  - (C) Se debe hacer más ejercicio.
  - (D) Se debe beber un poco de alcohol
  
2. ¿Cuál es el enfoque de este artículo?
  - (A) Lo que se debe hacer para vivir mejor y por más tiempo
  - (B) Lo que pasa cuando se come mal
  - (C) Las principales causas de muerte prematura son las enfermedades cardiovasculares y el cáncer
  - (D) Es muy importante reducir el sobrepeso
  
3. Según el artículo, ¿por qué se debe hacer ejercicio?
  - (A) Nos ayuda a perder peso.
  - (B) Reduce estrés.
  - (C) Reduce el riesgo de padecer diabetes, tener un infarto o sufrir un ictus.
  - (D) (B y C)

4. ¿Cuál es el factor de riesgo que causa más muertes en el mundo desarrollado?
- (A) La dieta
  - (B) La falta de ejercicio
  - (C) El fumar cigarrillos
  - (D) El estrés
5. Según el artículo, ¿qué debes comer?
- (A) Pescado todos los días
  - (B) Más frutas, vegetales y pescado
  - (C) Más grasas saturadas y una dieta variada
  - (D) Proteína magra, azúcar, frutas y verduras

### III. FUENTE NÚMERO 2

Escucha el audio: <https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxraY>

Luego, contesta las preguntas.

#### Vocabulario

1. Una alimentación – *a diet*
2. Hace que nos sintamos bien – *Makes us feel good*
3. El cole – *school*
4. Todo aquello que comemos – *everything we eat*
5. Los alimentos realizan tres trabajos – *Food carries out three jobs*
6. El propósito – *the purpose*
7. Detener (detiene) – *to stop (stops)*
8. Correr más riesgo – *to run more risk*
9. Comienza a acabarse – *Starts to run out*



El enlace del que viene este gráfico: <https://www.pinterest.com.au/pin/536913586804537837/>

**Vocabulario:**

1. Mientras más...mayor – *the more... the more*
2. Altamente – *highly*
3. En promedio – *on average*
4. La tercer edad – *senior*
5. Las cadenas – *the chains*
6. Saciar – *to sate; to satisfy*  
(“sesear” is the incorrect word. It is misused on this graphic.)

## ¿Qué sabe usted sobre la comida chatarra?

Una sola hamburguesa puede contener carne de más de **100 Vacas.**

Para quemar las calorías de una hamburguesa doble con queso se debe de caminar **14 kilómetros**

Una dieta alta en calorías aumenta la posibilidad de sufrir de falta de memoria en la tercera edad //

Mientras más comida rápida consume una persona, mayor será el riesgo de que padezca depresión.

Dormir poca hace más atractiva a la comida chatarra.

La comida altamente calórica y con elevados niveles de grasa puede ser tan adictiva como las drogas y el alcohol.

Las cadenas de comida rápida ganan más dinero por los refrescos (1200% de superávit) y las papas fritas (586%) que por los alimentos que venden.

Las mujeres en promedio ordenan **2 veces más** ingredientes vegetales en sus pizzas que los hombres.

El sándwich adquiere su nombre de John Montagu IV conde de Sandwich (1718-1792), quien fue un aristócrata del siglo XVIII, y en el año 1762, estuvo frente una mesa de juego veinticuatro horas y para saciar su hambre, pidió un poco de carne entre dos rebanadas de pan, y así nació el sandwich.

La mayoría de los nutricionistas recomiendan no comer comida chatarra más de una vez al mes.

The infographic features several illustrations: a cow and a person walking, a row of four burgers, a pizza, a burger, a drink, and a basket of fries. A thumbs-up icon is also present. The text is arranged in various boxes and columns around these images.

- 10. Faltando – *missing*
- 11. agregar – *to add*
- 12. Cuidar – *to take care of*
- 13. Desechos – *waste, garbage*
- 14. Volver a usar – *to use again*
- 15. Vidrios – *glass*
- 16. El medio ambiente – *the environment*
- 17. Lo aprendido – *What we've learned*

- 18. El hambre – *hunger*
- 19. Hasta aquí – *up until now*
- 20. Las canillas – *the faucets*
- 21. Suponer – *It means*
- 22. Envases – *containers*
- 23. Hasta – *even*
- 24. Aportar – *provide*

## PREGUNTAS

1. ¿Cuál es el propósito de este audio?
  - (A) Ser persuasivo
  - (B) Ser informativo
  - (C) Ser narrativo
  - (D) Ser controvertido
  
2. ¿De qué no habla el locutor?
  - (A) El reciclaje
  - (B) La contaminación
  - (C) La importancia del agua
  - (D) La importancia de las creencias
  
3. ¿Qué comida es el más importante?
  - (A) El desayuno
  - (B) El almuerzo
  - (C) La merienda
  - (D) La cena

4. ¿Cuál es la regla del ochenta veinte?

- (A) El cuerpo se compone de 20 % de agua.
- (B) 80% de nuestra dieta debe contener verduras.
- (C) La comida chatarra no debe superar 20% de nuestros alimentos diarios.
- (D) Nuestra dieta debe incluir alimentos que contengan mucha fibra.

5. ¿Qué cantidad de agua debemos consumir diariamente?

- (A) Cuatro vasos por día
- (B) Ocho vasos por día
- (C) Cinco vasos por día
- (D) Nueve vasos por día

#### IV. Ensayo

##### Tema del ensayo:

¿Qué medidas se deben tomar para mantener una vida saludable? (*What measures should be taken to maintain a healthy lifestyle?*)

##### Escribe un ensayo persuasivo. En el ensayo, debes:

1. Contestar la pregunta
2. Escribir una oración de tesis con tres razones.

##### Por ejemplo:

*Para mantener una vida saludable, hay que comer bien, evitar la comida chatarra, y hacer ejercicio. (thesis statement: your opinion and answer to the above question including three reasons)*

3. Escribir un párrafo de introducción con tu oración de tesis y **gancho** (hook, something to make me want to read your essay.)
4. Escribir tres párrafos de desarrollo (Three developing paragraphs)
5. Escribir una conclusión que repita la oración de tesis.
6. Usar evidencia de cada fuente (from each source) para apoyar (to support) tu tesis. Some phrases you can use to support your thesis: *Según el artículo..... Como comenta el artículo... Según la primera fuente / la segunda fuente, la tercera fuente... El autor describe...El autor afirma que...*
7. ¡USA TUS PROPIAS PALABRAS! (USE YOUR OWN WORDS!) No copies las palabras o frases del artículo. Si copias, usa “comillas” (quotation marks)

**Gancho:**

---

---

**Tu oración de tesis con TRES razones: (Make sure to answer the question.)**

---

---

Razón # 1

---

---

Razón # 2

---

---

Razón # 3

---

---

**Primer párrafo de desarrollo con evidencia de una fuente. Habla sobre razón #1.**

---

---

---

---

Según el artículo

---

**Segundo párrafo de desarrollo con evidencia de una fuente.** Habla sobre razón #2.

---

---

---

---

Según \_\_\_\_\_

**Tercer párrafo de desarrollo con evidencia de una fuente.** Habla sobre razón #3.

---

---

---

---

Evidencia: \_\_\_\_\_

**Escribe una conclusión.** Repite tu oración de tesis. (Repeat your thesis statement but use different words.)

---

---

---

---

---

---

## V. Comparación cultural: La sobremesa

¿Cuáles son las costumbres a la hora de comer en tu país? ¿Cuáles son las diferencias y similitudes entre los países de habla hispana?  
Compara las costumbres de tu país con los países de habla española.

Lee las definiciones. Luego, en el organizador gráfico, escribe las diferencias y semejanzas de las costumbres de los países de habla española y las de los Estados Unidos.

### Vocabulario

1. Asueto – *time off*
2. Suele ocurrir – *It usually occurs*
3. Tras – *after*
4. Luego de servir – *after serving*
5. Charlar – *to chat*
6. Después de haber comido – *After having eaten*
7. De habla española / de habla hispana – *Spanish-speaking*
8. Suele ser – *It usually is*
9. Debido a – *due to*
10. Los comensales – *diners*
11. Reposar – *to rest*
12. En el que – *in which*
13. A la hora de comer – *at mealtime*

<https://es.wikipedia.org/wiki/Sobremesa>

**DEFINICIÓN # 1:** La **sobremesa** es un periodo de descanso y asueto, que en algunos países, suele ocurrir inmediatamente tras la comida, en particular, el almuerzo.

Suele ser un momento en el que los comensales socializan entre ellos sin levantarse de la mesa. Dependiendo de las costumbres de la zona o país, suele servirse café, o té.

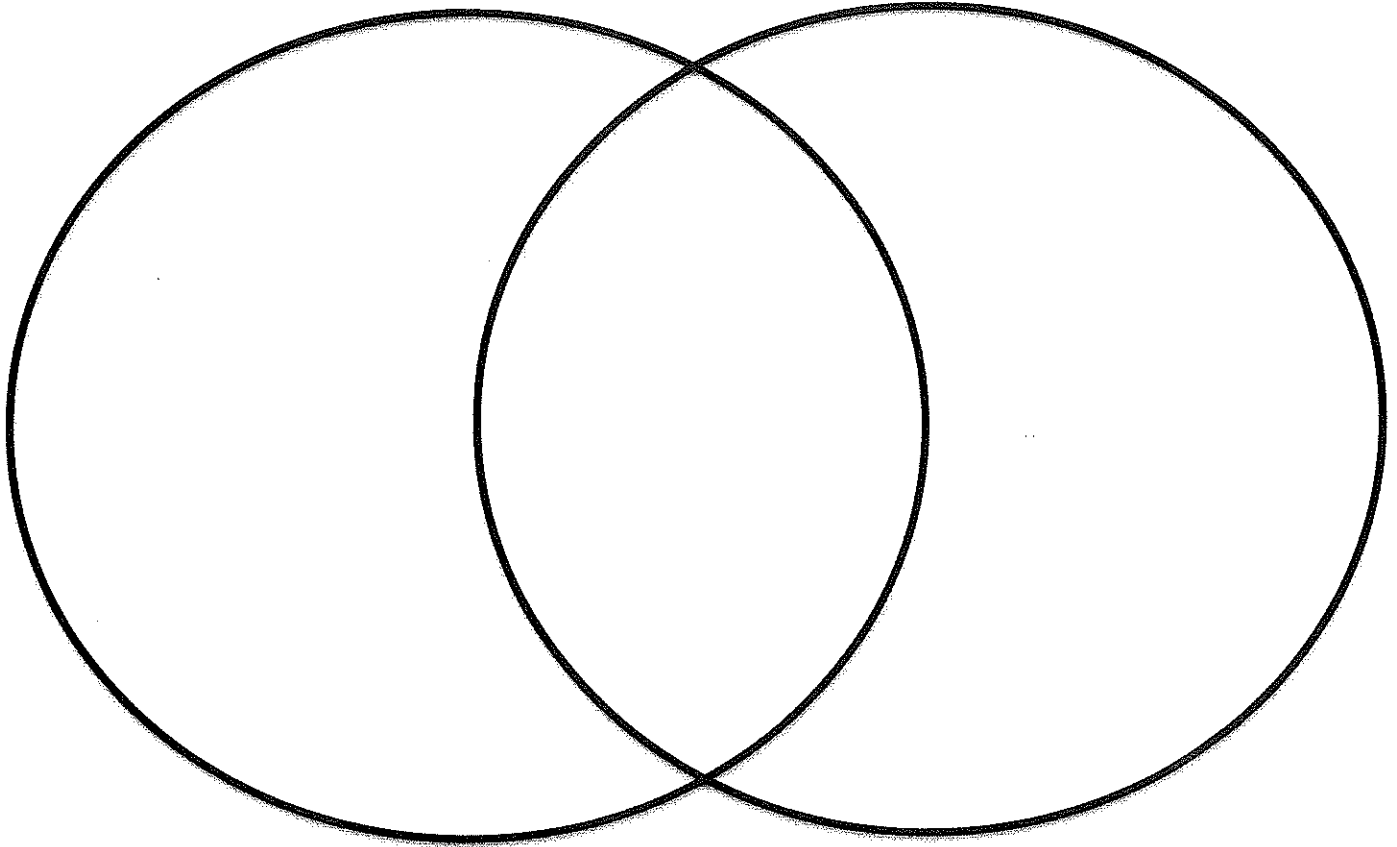
<https://es.thefreedictionary.com/sobremesa>

**DEFINICIÓN # 2:** Tiempo que se permanece alrededor de la mesa después de haber comido para reposar y charlar.

Diferencias

Semejanzas

Diferencias



### Vocabulario para hacer comparaciones

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1. Mientras que...       | <i>While ....(En España, uno se queda en la mesa <u>mientras que</u> en los Estados Unidos se come rápidamente y en el trabajo.)</i> |
| 2. Se parece a...        | <i>(It) is similar to</i>  |
| 3. Mejor / peor que      | <i>Better / worse than</i>   |
| 4. Por un lado           | <i>On the one hand</i>   |
| 5. Por otro lado         | <i>On the other hand</i>   |
| 6. Si se compara ... con | <i>If one compares ...with</i>   |
| 7. De manera diferente   | <i>Differently</i>   |
| 8. Sin embargo           | <i>However</i>   |
| 9. En contraste          | <i>In contrast</i>   |
| 10.No obstante           | <i>Nevertheless / However</i>  |



11. Se diferencia en (que) *It differs in that...*  
12. Parecido *similar (Los dos países tienen hábitos parecidos.)*

**Compara las costumbres a la hora de comer de un país de habla española y tu país.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**VI. Escribe un correo electrónico. (email)**

**Imagina que has recibido este mensaje del departamento de lenguas extranjeras pidiendo que ayudes con la preparación del día cultural en tu escuela. Contesta el correo electrónico.**

**Vocabulario**

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. En cuanto a – <i>regarding</i> | 3. Si es así – <i>If so</i>       |
| 2. Promover – <i>To promote</i>   | 4. Proponiendo – <i>proposing</i> |

**De: Manuel Fernández**

**Asunto: La celebración cultural**

Querido / a estudiante:

El 4 de marzo habrá una celebración en la escuela para promover una mayor comprensión de las costumbres y culturas de otros países. Habrá comida, bailes, oradores, y música. Le escribo porque tu maestro dijo que conoces mucho sobre otros países y que eres muy trabajador.

¿Puedes ayudarnos a planear este día cultural? Si es así, por favor, escríbenos un correo electrónico proponiendo algunas ideas en cuanto a la comida, la música y las celebridades a las que podemos invitar.

Estamos en espera de su respuesta.

Reciba un cordial saludo,

Manuel Fernández

Director de la escuela secundaria, Del Campo

### **Instrucciones**

- Escribe 125 – 150 palabras.
- Usa el registro formal (Usa, “Usted, su, le.” NO uses, “tú, tu, te”.)
- Escribe un saludo. (Estimado.../ Muy Sr. Mío....)
- Escribe una despedida. (Atentamente / Cordialmente)

- Responde a todas las preguntas y peticiones del mensaje.
- Pide más información!!! (Ask for more information!!!)

### Vocabulario para pedir más información

- ¿Podría usted aclarar el asunto de...      *Would you clarify the issue of..*
- ¿Podría usted darme más información sobre...?      *Would you give me more information about...?*
- Me gustaría saber más sobre....      *I'd like to know more about...*
- Estoy interesado/a en saber...      *I'm interested in knowing...*
- ¿Podría Ud. darme más información...      *Could you give me more information about...?*
- Quisiera saber...      *I'd like to know...*

