

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Tarea 1

Hablante A

La creencia de que beber agua en las comidas engorda podría venir de la supuesta retención de líquidos. Se supone que cuando estos últimos se mezclan con ciertos alimentos, aumenta el aporte calórico de la ingesta. ¿Es esto realmente cierto? Lo primero que hay que saber es que el agua no contiene calorías, por lo que, si se toma antes, durante o después de cualquier comida, vamos a ingerir cero calorías. Más bien puede hacer que se coma menos, ya que el agua llena el estómago y provoca que uno se sacie antes. Además, tampoco es cierto que provoque retención de líquidos, sino todo lo contrario: estimula el funcionamiento de los riñones. Ahora bien, si ingieres una gran cantidad de agua y vas directo a la báscula, obviamente habrás aumentado de peso, aunque solo por un tiempo muy corto.

Adaptado de www.consumer.es

Hablante B

Beber agua mineral adelgaza, sobre todo, si está fría. Sería una estupenda noticia, pero no es más que un mito. La mineralización del agua está relacionada con sus cualidades y con su sabor, pero no con ninguna propiedad adelgazante. Tampoco se ajusta a la realidad la opinión muy extendida de que el agua embotellada es mejor que la del grifo y que es la única alternativa para tener acceso a un producto de calidad. Si no te gusta el sabor del agua corriente, puedes emplear un sistema de filtración en casa que neutralice los aromas y sabores desagradables. Y en cuanto a la seguridad, contrariamente a lo que se suele creer, los controles del agua embotellada son menos restrictivos que los que se aplican al suministro público.

Adaptado de www.brita.es

Hablante C

La sed es la señal que envía el cerebro cuando ya existe una pérdida del equilibrio hídrico en el organismo. Al faltar agua en las células, estas dan un aviso contrayéndose y generando la sensación de sed. Sin embargo, en determinadas circunstancias, ciertas personas tienen que programar la ingesta de líquidos y no esperar a sentir sed. Por ejemplo, los deportistas, porque con una actividad física muy intensa se producen grandes pérdidas de agua y sales minerales y la sensación de sed puede verse reducida. Lo mismo se le aconseja a la mayoría de las personas enfermas y ancianas, ya que el mecanismo de termorregulación se va deteriorando con el tiempo y provoca una disminución de la sensación de sed. En estos casos, conviene programar la ingesta.

Adaptado de www.consumer.es

Hablante D

Beber a diario ocho vasos de agua es una norma válida, pero solo para adultos en condiciones de salud normales. Sin embargo, a la hora de establecer correctamente las necesidades hídricas de una persona es indispensable tomar en cuenta tales variantes como el sexo, el peso, la edad o el nivel de actividad. Vale la pena señalar que, aunque es un trastorno raro, beber agua en exceso puede producir hiponatremia, una enfermedad que se origina cuando la concentración de sodio en sangre es muy baja porque la capacidad de

los riñones para eliminar esa agua se ve sobrepasada. Cuando esto sucede, las células comienzan a hincharse, lo que puede provocar muchos problemas de salud, incluso poner en riesgo la vida.

Adaptado de www.brita.es

Tarea 2

Texto 1

- Periodista:* Ya hace más de 20 años usted acuñó el término “aporofobia”, reconocido luego por la Real Academia de la Lengua. ¿Qué significa? ¿Cómo surgió?
- Entrevistada:* De la misma manera que “xenofobia” significa “aversión al extranjero”, la aporofobia es la aversión al pobre por el hecho de serlo. Por ejemplo, no rechazamos a los extranjeros si son turistas, cantantes o deportistas de fama, los rechazamos si son pobres.
- Periodista:* ¿Por qué es importante que exista una palabra para nombrar el odio a los indigentes?
- Entrevistada:* Porque las personas necesitamos poner nombres a las cosas para identificarlas, para visibilizar el problema.
- Periodista:* ¿De dónde nace la aversión a los pobres? ¿Es algo biológico o se trata de algo cultural?
- Entrevistada:* La evolución de nuestra especie es a la vez biológica y cultural, ambas dimensiones se influyen recíprocamente. En el caso de la aporofobia, hay una base biológica que puede reforzarse o desactivarse mediante la cultura.
- Periodista:* Entonces, usted sostiene que todos los seres humanos somos aporófbos. ¿En qué basa esa afirmación?
- Entrevistada:* En el hecho de que la antropología evolutiva muestra que los seres humanos están dispuestos a dar a otros, pero con tal de recibir algo a cambio. Este mecanismo ha recibido el nombre de “reciprocidad indirecta” y es la base biocultural de nuestras sociedades. A las personas que no pueden darnos nada interesante a cambio las excluimos de este juego de dar y recibir. Por desgracia, la aporofobia ha existido siempre, está en las entrañas de los seres humanos.
- Periodista:* ¿Y por qué se propaga tanto en los países ricos, dentro de las sociedades supuestamente civilizadas y muy sensibles a los preceptos y valores de la democracia?
- Entrevistada:* Lo que ocurre es que en estas sociedades el éxito, el dinero y la fama son los valores supremos.
- Periodista:* ¿Cómo se manifiesta la aporofobia en la sociedad? ¿Puede darnos algunos ejemplos?
- Entrevistada:* Por supuesto. Los inmigrantes y los refugiados son mal acogidos en todas partes, incluso algunos partidos ganan votos cuando prometen cerrarles las puertas.
- Periodista:* Entonces, ¿qué es lo que nos induce a tratar bien a otras personas?
- Entrevistada:* Tratamos con mucho cuidado a las personas que pueden hacernos favores, ayudarnos a encontrar un empleo, a ganar unas elecciones o aumentar el estatus social, y abandonamos a las que no pueden darnos nada de eso.
- Periodista:* ¿Las situaciones de crisis pueden hacer aumentar la aporofobia?

Entrevistada: Por una parte sí, porque en situaciones de incertidumbre y miedo tendemos a cerrarnos sobre nosotros mismos. Pero, por otra parte, lo que demostró la pandemia del coronavirus, no somos independientes, somos interdependientes, y lo que nos salva es el apoyo mutuo, no solo en la familia y entre amigos, sino a un nivel mucho más amplio.

Periodista: ¿Cómo se podría acabar con la aporofobia?

Entrevistada: Tomando conciencia de que existe y de que hay que combatirla.

Adaptado de www.bbc.com

Texto 2

Hasta el canto gregoriano de los monjes de Silos debe de estar digitalizado, lo mismo que las arias de los Tres Tenores. Se digitalizó todo el cine anterior a Internet y se digitalizaron los periódicos. Se digitalizó la historia de la literatura y de la fotografía y se digitalizaron los cuadros de El Bosco, y de Velázquez y de Picasso. El mundo, en fin, lleva años en proceso de digitalización. Es un proceso ininterrumpido que estamos observando día tras día, a veces con asombro, a veces con susto. Sin embargo, nunca acabaremos por digitalizarlo todo, porque el mundo es inabarcable; está lleno de mares y ríos y de desiertos y de variedades casi infinitas de plantas y animales.

Y ahora nos estamos digitalizando a nosotros mismos gracias a nuestros teléfonos inteligentes. He oído hablar de un colchón en cuyo interior hay unos sensores que envían al fabricante información sobre las posturas en las que dormimos. El otro día vinieron a comer unos amigos y uno de ellos digitalizó la paella para sacarla en redes sociales. Significa que en esta tarea de digitalización de la realidad analógica participamos todos sin querer, pero solo unos pocos cobran por ello. Digo yo que, dado que el móvil es la herramienta de digitalización por antonomasia, nos lo deberían regalar. Pero los mismos que nos lo cobran se aprovechan de cuanto hacemos con él para obtener datos con los que luego trafican. O sea, que ni una paella más en la red.

Adaptado de Juan José Millás, *Ni una paella más*, en El País Semanal

Tarea 3

Mi amigo Paco está divorciado y un día a la semana va a recoger a su hijo del cole. Se trata, me cuenta, de uno de esos colegios con papis modernos y enrollados.

Paco tiene mala imagen en el cole de su hijo. Seguramente se debe a que el curso pasado, en la fiesta de Halloween, donde el asunto era disfrazar a los niños de los piratas del Caribe, a Paco se le ocurrió vestir a su hijo con un parche en el ojo y una espada de plástico. Y cuando la profesora vio llegar al niño de la mano de su padre, lo primero que hizo fue quitarle el parche y la espada. El parche, dijo indignada, porque podía herir la sensibilidad de las personas con alguna minusvalía de visión ocular; y la espada de plástico, porque en ese colegio las armas estaban prohibidas. Y cuando Paco argumentó que los piratas llevaban armas para sus abordajes y masacres, la profe zanjó el asunto con un seco: "También había piratas buenos".

Pero la peor fama de Paco en el colegio de su hijo, piratas y parche aparte, viene de la cosa alimentaria: la merienda. No hay una sola madre con hijo allí que no sea una fanática de la alimentación sana; y como el gran enemigo de las madres progres son la harina refinada y las bebidas carbonatadas, cuando acuden a buscar a los niños, todas van provistas de fruta supersana, zumo de papaya virgen, pan de pipas, jamón york

ecológico, queso de leche de soja o tortilla de huevos de gallinas salvajes que viven en libertad, igualdad y fraternidad. Los carbohidratos, naturalmente, solo se consienten en los cumpleaños. Al principio, dice, esperaba a su hijo en la puerta del cole con la moto y un bollo. Y como los otros críos miraban al suyo con envidia, algunas madres empezaron a tratar a Paco como si fuera un delincuente. Hasta dejaron de invitar a su hijo a los cumpleaños y fiestas de pijamas.

Así que, en los últimos tiempos, Paco y su vástago han pasado a la clandestinidad en cuestión de meriendas, utilizando entre ellos una jerga en código que los protege de la vigilancia materno-escolar. Cuando el enano sale de clase con los compañeros, ya está adiestrado para preguntar a su padre cosas como “¿Qué hay de lo que tú sabes?”, a lo que Paco responde, tras mirar prudente a un lado y a otro: “Tranqui, colega, ahora te lo paso”. Entonces el zagal le guiña un ojo y pregunta, susurrando esperanzado: “¿Foskito?”. Pero Paco mueve la cabeza: “Hoy toca zoológico”, responde. Y mientras suben a la moto, ocultándolo bajo el anorak de su hijo, le pasa clandestinamente la *Pantera Rosa* o el *Tigretón*, sus bizcochos preferidos.

Adaptado de www.zendalibros.com