

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников  
по испанскому языку  
2018-2019 учебный год  
7-8 классы**

**АУДИОСКРИПТ**

**Задание 1**

La dieta mediterránea es un ejemplo de dieta equilibrada según muchos estudios serios. Para comer de manera saludable y evitar problemas con el sobrepeso o el colesterol, debemos comer alimentos muy variados y hacer ejercicio moderado diariamente.

Para que te sea más fácil, recuerda que en tu dieta deben predominar los productos vegetales, sobre todo hortalizas, verduras, legumbres, cereales y frutas, cocinar con aceite de oliva y dar prioridad al pescado, aunque también puedes comer carne con moderación, a ser posible carne blanca, no grasa. El secreto está en saber combinarlos adecuadamente.

**Conviene** decir no a las grasas y sí a los alimentos frescos. Si tienes que hacer la comida, opta siempre por el aceite vegetal, de oliva, pero también en cantidades moderadas.

No olvides que las proteínas se pueden obtener no solamente de la carne, los huevos y los productos lácteos. También las legumbres y los cereales son excelentes porque tienen proteínas, carecen de grasa y con ellos ganas en minerales, vitaminas y fibra. Consume con frecuencia ensaladas y fruta fresca y olvídate de los platos preparados y las conservas, que eliminan gran parte de las vitaminas y minerales que contienen los alimentos.

La carne, el pescado y las legumbres serán mucho más nutritivos si los condimentas con un chorrito de limón. Evita abusar de los embutidos: un poco de lomo, salchichón o chorizo pueden ser una buena tapa o un buen aperitivo, pero solo de vez en cuando. En la variedad y el equilibrio en la alimentación está el secreto de una dieta sana.

**Задание 2**

**Clara:** Hola, Juan. ¿Qué te pasa? ¿Estás enfadado por algo?

**Juan:** ¡Pues claro! Vengo de hablar con el profesor de Historia y me ha dicho que no me va a aprobar el examen. Y no me parece justo.

**Clara** ¿Y le explicaste lo que te pasó? Porque a Julián le pasó algo parecido y aprobó.

**Juan** ¡Claro que se lo he dicho! ¿Es que es culpa mía ponerme enfermo justo el día del examen?

**Clara** Eso digo yo. Yo también me he puesto enferma tres veces este año. Igual hay una epidemia en el instituto y no lo sabemos.

**Juan** Y además le entregué el trabajo sobre la historia de Grecia y no le ha puesto nota.

**Clara** Igual ni se lo ha leído.

**Juan** Es que no solo es injusto que me suspenda por estar enfermo, es que he ido a clase todo el año, aunque sus clases son un aburrimiento.

**Clara** Pues a mí sí que me gustan.

**Juan** A ver, Clara, a ti te gusta el ayudante que va a veces, el estudiante ese de la universidad tan guaperas. Os gusta a todas.

**Clara** Ahora eres tú el injusto, además de celoso: es verdad que es guapo, pero a mí la historia me ha gustado siempre.

**Juan** La historia sí, pero el profesor no. Y por cierto, hablando de chicos, ¿tú no tenías novio? El domingo te vi con un chico en el gimnasio.

**Clara** No es mi novio, y además es mayor que yo, es estudiante de la universidad.

**Juan** Creo que se llama Carlos. Lo sé porque vive en el mismo bloque de Julián.

**Clara** ¿Eres espía ahora tú?

**Juan** No es eso, es que me gusta conocer a todo el mundo.

**Clara** ¿Sabes qué te digo? Que me voy a estudiar, ¡hala!

**Juan** Bueno, hija, pues hasta otro día.