

Actividade n.º 1) Responde ás seguintes preguntas relacionadas coa entrevista

1. Quen é Blanca García-Orea e en que está especializada?
2. Como se chama o seu último libro e cal é o seu obxectivo principal?
3. Que é a inflamación aguda e por que é importante para o corpo?
4. Cal é a diferenza entre inflamación e hinchazón segundo Blanca?
5. Cales son algúns dos síntomas que pode causar a inflamación crónica de baixo grao?
6. Que alimentos menciona Blanca como responsables de causar inflamación no corpo?
7. Por que pode unha persoa sentir inqueda por comer doces, segundo a nutricionista?
8. Cal sería un exemplo de almorzo rico en proteínas recomendado por Blanca?
9. Que é a auga de mar como suplemento e para que se usa?
10. Segundo Blanca, que factores poden dificultar a perda de peso dunha persoa?

Actividade n.º 2) Completa as frases coas palabras correctas

Instrucións: Completa os ocos coas palabras ou expresións máis axeitadas segundo o texto. Podes escoller as palabras da caixa de vocabulario ao final.

-
1. Blanca García-Orea é nutricionista clínica especializada en nutrición _____ e hormonal.
 2. A inflamación aguda é unha resposta do _____ fronte a unha lesión ou infección.
 3. A inflamación crónica de baixo grao pode causar problemas como dor de _____, diarrea ou hipertensión.
 4. A hinchazón adoita estar relacionada con problemas do sistema _____.

5. Os alimentos ultraprocesados como bolos, zumes ou refrescos poden provocar _____ no corpo.
 6. Un almuerzo con 20-30 gramos de _____ pode axudar a reducir os antollos durante o día.
 7. O estrés mantido no tempo pode desregular a _____ no corpo, mesmo sen comer mal.
 8. A auga de mar vendida como suplemento está microfiltrada e axuda a repoñer _____ como magnesio ou sodio.
 9. As sobremesas saudables que recomenda Blanca inclúen chocolate negro, froita e _____ natural.
 10. Unha das causas máis comúns de non perder peso é non crear un _____ calórico.
-

Caixa de vocabulario:

- proteínas
- dixestiva
- inflamación
- electrolitos
- déficit
- glicosa
- inmune