CBITA.UA

1 ¿Te sientes abrumado por tanta información? A veces, lo mejor es desconectar y disfrutar de la tranquilidad. Al apagar el ordenador portátil y otros dispositivos digitales, permitimos que la mente descanse y se recupere del estrés diario. Un paseo por la naturaleza, un buen libro o una simple conversación pueden ser la clave para encontrar la paz interior.

A La importancia de la actividad física
B La dieta influye mucho en cómo nos sentimos
C ¿Es bueno tomar vitaminas mientras entrenas?
D Aplicaciones para organizar tus menús semanales
E Nunca es demasiado tarde para perseguir nuestros sueños
F ¿Cómo afectan las redes sociales a los jóvenes?
G La calma después de la tormenta digital
H La seguridad ante todo

2 En la era digital, proteger nuestros datos personales es más importante que nunca. Por eso, evita compartir información personal en redes sociales, utiliza contraseñas largas y únicas y ten cuidado con los correos electrónicos sospechosos. Además, es recomendable instalar programas antivirus y mantener el software actualizado.

A La importancia de la actividad física
B La dieta influye mucho en cómo nos sentimos
C ¿Es bueno tomar vitaminas mientras entrenas?
D Aplicaciones para organizar tus menús semanales
E Nunca es demasiado tarde para perseguir nuestros sueños
F ¿Cómo afectan las redes sociales a los jóvenes?
G La calma después de la tormenta digital
H La seguridad ante todo

3 Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 (pescado azul, aceites vegetales, semillas, etc.) te pueden ayudar a reducir los síntomas de la depresión. También es esencial consumir frutas y verduras que aporten vitaminas y minerales. Evita los alimentos procesados y las bebidas azucaradas, ya que pueden empeorar el estado de ánimo.

A La importancia de la actividad física
B La dieta influye mucho en cómo nos sentimos
C ¿Es bueno tomar vitaminas mientras entrenas?
D Aplicaciones para organizar tus menús semanales
E Nunca es demasiado tarde para perseguir nuestros sueños
F ¿Cómo afectan las redes sociales a los jóvenes?
G La calma después de la tormenta digital
H La seguridad ante todo

4 A sus 73 años, Juana Prieto decidió crear un blog de cocina tradicional. Le gustaba cocinar para sus familiares y siempre quería compartir sus recetas con otras personas. Al principio, le costó mucho entender cómo funcionaba un ordenador, pero, con paciencia y la ayuda de sus nietos, logró crear un espacio online donde todos pueden disfrutar de sus recetas.

A La importancia de la actividad física
B La dieta influye mucho en cómo nos sentimos
C ¿Es bueno tomar vitaminas mientras entrenas?

CBITA.UA

D Aplicaciones para organizar tus menús semanales
E Nunca es demasiado tarde para perseguir nuestros sueños
F ¿Cómo afectan las redes sociales a los jóvenes?
G La calma después de la tormenta digital
H La seguridad ante todo

5 ¿Sabías que el ejercicio puede ser un gran aliado contra la depresión? Cuando hacemos ejercicio, el cuerpo libera endorfinas, unas sustancias químicas que nos hacen sentir bien y mejoran nuestro estado de ánimo. No es necesario que te apuntes a un gimnasio: empezar con caminatas diarias ya puede marcar la diferencia. ¡Muévete y notarás el cambio!

A La importancia de la actividad física
B La dieta influye mucho en cómo nos sentimos
C ¿Es bueno tomar vitaminas mientras entrenas?
D Aplicaciones para organizar tus menús semanales
E Nunca es demasiado tarde para perseguir nuestros sueños
F ¿Cómo afectan las redes sociales a los jóvenes?
G La calma después de la tormenta digital
H La seguridad ante todo

La fascinante historia del cacao

Cada 7 de julio, los amantes del chocolate en todo el mundo tienen una razón más para disfrutar de su dulce favorito: ¡es el Día Mundial del Cacao! Pero, ¿qué sabes realmente sobre esta planta?

Aunque existen varias hipótesis sobre el origen del cacao, las recientes investigaciones genéticas indican que esta planta proviene de la Amazonia y que fue llevada posteriormente por los humanos a Centroamérica. El cultivo del cacao también se ha extendido fuera de América, en un área comprendida dentro de los 20º de latitud al norte y al sur del ecuador. Solo en esta región, el clima proporciona la temperatura constantemente alta que se requiere. Los principales países productores de cacao son Costa de Marfil, Ghana, Indonesia, Brasil, Ecuador y México.

El árbol del cacao puede alcanzar hasta seis metros de altura y requiere un suelo rico y bien drenado para crecer adecuadamente. Además, necesita protección contra el viento y la luz solar directa, por lo que antes de cultivarlo se plantan árboles altos que proporcionan sombra homogénea. El fruto del cacao es similar a un melón alargado, con unos treinta centímetros de longitud. Sus semillas, de sabor amargo, pueden ser púrpuras o blancuzcas y se parecen a las almendras.

El nombre científico del árbol es el de *Theobroma cacao*. *Theobroma* significa en griego "alimento de los dioses", porque los indígenas creían que el dios Quetzalcóatl había enseñado el cultivo de esa planta a sus antepasados. Tanto los mayas como los aztecas creían en las propiedades divinas y mágicas del cacao, por eso lo utilizaban en sus ceremonias y rituales. La importancia del cacao en la sociedad maya era tal que se utilizaba como moneda de cambio en transacciones comerciales: los granos de cacao se intercambiaban por bienes de lujo, alimentos y servicios.

Hernán Cortés, conquistador español de México, conoció el chocolate en la corte del soberano azteca Moctezuma, quien lo invitó a probar una de sus bebidas favoritas. Era una bebida muy fuerte y nada parecida al chocolate que conocemos hoy, ya que se preparaba directamente con granos tostados. Fue el rey Carlos I de España quien tuvo la idea de mezclar el cacao con azúcar de caña para eliminar su amargor, introduciendo así el chocolate caliente en España. Casi un siglo después, esta bebida se difundió por el resto de Europa.

ЄСВІТА.UA

Hoy en día, el cacao sigue siendo mucho más que un ingrediente para el chocolate; es un símbolo de historia, cultura y tradición que une a millones de personas en todo el mundo. Celebrar el Día Mundial del Cacao es también reconocer el esfuerzo de quienes cultivan esta planta milenaria y valorar el legado que nos dejaron las antiguas civilizaciones.

6 Según el texto, el cacao es originario de

A la antigua Grecia.
B la cuenca amazónica.
C América Central.
D Costa de Marfil.

7 En la actualidad, el cultivo del cacao se centra

A solo en el continente americano.
B en todos los continentes.
C en la franja ecuatorial.
D en los países europeos.

8 Las condiciones ambientales adecuadas para el desarrollo normal de la planta del cacao son:

A radiación solar directa y alta frecuencia de vientos moderados.
B constancia de vientos húmedos y poca sombra.
C alternancia constante de periodos húmedos y secos.
D radiación solar indirecta y temperaturas altas.

9 Del texto es posible deducir que al principio el chocolate era una bebida

A amarga.
B dulce.
C agridulce.
D ácida.

10 ¿Cuál de las siguientes afirmaciones NO corresponde al contenido del texto leído?

A El fruto del cacao es pequeño y redondo, similar a una cereza.
B Los pueblos indígenas utilizaban los granos de cacao como forma de pago.
C El cacao era considerado un alimento divino por los pueblos prehispánicos.
D El cacao fue introducido en Europa por los españoles.

11 **«El arte de correr bajo la lluvia» de Garth Stein**

Es una novela encantadora y conmovedora narrada desde una perspectiva única: la de Enzo, un cachorro de bulldog francés. A través de sus ojos, seguimos la vida de su dueño, Denny Swift, un piloto de carreras. También vivimos los desafíos que enfrentan juntos. Es una lectura emotiva que invita a pensar en el poder de la lealtad y en la importancia de vivir cada momento.

A La poesía ha sido siempre mi género preferido y escribirla es un sueño que mantengo vivo.
B Me apasionan las novelas de misterio donde los animales enigmáticos juegan un papel importante.
C Soy un gran aficionado a los libros de humor. Disfruto riéndome y pasando un buen rato con ellos.

D Disfruto mucho con los libros de cocina. Me gusta aprender cosas nuevas y ponerlas en práctica.
E Me gusta explorar nuevos lugares a través de la lectura. Así amplío mis horizontes sin salir de casa.
F Me atraen las obras de teatro. Me parece fascinante cómo las historias se desarrollan a través del diálogo.
G Me interesan los libros de autoayuda y desarrollo personal. Quiero aprender a mejorar mi vida y alcanzar mis metas.
H Las mascotas son mi pasión. Me encantan los libros que exploran la relación entre los humanos y los animales.

12 «El mundo de los sabores» de Niki Segnit

«El mundo de los sabores» es una guía divertida para combinar ingredientes de forma creativa. La autora explica cómo mezclar sabores, apoyándose en ejemplos de chefs, así como en la ciencia y la cultura. El libro incluye recetas prácticas y consejos para experimentar en casa. Es ideal para quienes buscan innovar en sus platos y descubrir combinaciones que sorprenderán a sus invitados.

A La poesía ha sido siempre mi género preferido y escribirla es un sueño que mantengo vivo.
B Me apasionan las novelas de misterio donde los animales enigmáticos juegan un papel importante.
C Soy un gran aficionado a los libros de humor. Disfruto riéndome y pasando un buen rato con ellos.
D Disfruto mucho con los libros de cocina. Me gusta aprender cosas nuevas y ponerlas en práctica.
E Me gusta explorar nuevos lugares a través de la lectura. Así amplío mis horizontes sin salir de casa.
F Me atraen las obras de teatro. Me parece fascinante cómo las historias se desarrollan a través del diálogo.
G Me interesan los libros de autoayuda y desarrollo personal. Quiero aprender a mejorar mi vida y alcanzar mis metas.
H Las mascotas son mi pasión. Me encantan los libros que exploran la relación entre los humanos y los animales.

13 «El arte de sentir y crear» de Pilar Benito

Si tienes el deseo de crear composiciones en verso, este libro es un excelente punto de partida. La autora guía a través de los elementos fundamentales de este tipo de escritura, explicando de forma clara y sencilla conceptos como el ritmo, la rima y las imágenes sensoriales. Con ejercicios prácticos y ejemplos inspiradores, anima a explorar tu propia voz y a dar forma a tus ideas en bellos escritos.

A La poesía ha sido siempre mi género preferido y escribirla es un sueño que mantengo vivo.
B Me apasionan las novelas de misterio donde los animales enigmáticos juegan un papel importante.
C Soy un gran aficionado a los libros de humor. Disfruto riéndome y pasando un buen rato con ellos.
D Disfruto mucho con los libros de cocina. Me gusta aprender cosas nuevas y ponerlas en práctica.
E Me gusta explorar nuevos lugares a través de la lectura. Así amplío mis horizontes sin salir de casa.
F Me atraen las obras de teatro. Me parece fascinante cómo las historias se desarrollan a través del diálogo.

ОСВІТА.UA

G Me interesan los libros de autoayuda y desarrollo personal. Quiero aprender a mejorar mi vida y alcanzar mis metas.
H Las mascotas son mi pasión. Me encantan los libros que exploran la relación entre los humanos y los animales.

14 «La conjura de los necios» de John Kennedy Toole

Esta novela es una joya de la literatura estadounidense. El protagonista, Ignatius Reilly, es un personaje único y extravagante que te hará vivir situaciones muy divertidas. Sus conversaciones con amigos y familiares son muy ocurrentes y te sacan una sonrisa en cada página. La forma en que el autor describe las aventuras de Ignatius en Nueva Orleans es simplemente genial.

A La poesía ha sido siempre mi género preferido y escribirla es un sueño que mantengo vivo.
B Me apasionan las novelas de misterio donde los animales enigmáticos juegan un papel importante.
C Soy un gran aficionado a los libros de humor. Disfruto riéndome y pasando un buen rato con ellos.
D Disfruto mucho con los libros de cocina. Me gusta aprender cosas nuevas y ponerlas en práctica.
E Me gusta explorar nuevos lugares a través de la lectura. Así amplío mis horizontes sin salir de casa.
F Me atraen las obras de teatro. Me parece fascinante cómo las historias se desarrollan a través del diálogo.
G Me interesan los libros de autoayuda y desarrollo personal. Quiero aprender a mejorar mi vida y alcanzar mis metas.
H Las mascotas son mi pasión. Me encantan los libros que exploran la relación entre los humanos y los animales.

15 «Huellas en la nieve» de Javier Bernabé

La obra de Javier Bernabé te transporta a un remoto rincón del noreste del continente americano. A través de los ojos del autor, descubres paisajes impresionantes y conoces a gente con costumbres muy diferentes a las tuyas. La narración es sencilla y te hace sentir como si estuvieras allí experimentando cada momento. Es una experiencia que enriquece y cambia tu forma de ver el mundo.

A La poesía ha sido siempre mi género preferido y escribirla es un sueño que mantengo vivo.
B Me apasionan las novelas de misterio donde los animales enigmáticos juegan un papel importante.
C Soy un gran aficionado a los libros de humor. Disfruto riéndome y pasando un buen rato con ellos.
D Disfruto mucho con los libros de cocina. Me gusta aprender cosas nuevas y ponerlas en práctica.
E Me gusta explorar nuevos lugares a través de la lectura. Así amplío mis horizontes sin salir de casa.
F Me atraen las obras de teatro. Me parece fascinante cómo las historias se desarrollan a través del diálogo.
G Me interesan los libros de autoayuda y desarrollo personal. Quiero aprender a mejorar mi vida y alcanzar mis metas.
H Las mascotas son mi pasión. Me encantan los libros que exploran la relación entre los humanos y los animales.

CBITA.UA

16 «El poder de los hábitos» de Charles Duhigg

Este libro explica cómo funcionan nuestros hábitos y por qué hacemos las cosas que hacemos. Esta información puede ayudarte mucho a cambiar costumbres que no te gustan y a crear rutinas nuevas que te acerquen a tus metas. El autor muestra que los grandes logros nacen de hábitos simples y consistentes y ofrece consejos prácticos para entenderte mejor y tomar el control de tus acciones diarias.

A La poesía ha sido siempre mi género preferido y escribirla es un sueño que mantengo vivo.
B Me apasionan las novelas de misterio donde los animales enigmáticos juegan un papel importante.
C Soy un gran aficionado a los libros de humor. Disfruto riéndome y pasando un buen rato con ellos.
D Disfruto mucho con los libros de cocina. Me gusta aprender cosas nuevas y ponerlas en práctica.
E Me gusta explorar nuevos lugares a través de la lectura. Así amplío mis horizontes sin salir de casa.
F Me atraen las obras de teatro. Me parece fascinante cómo las historias se desarrollan a través del diálogo.
G Me interesan los libros de autoayuda y desarrollo personal. Quiero aprender a mejorar mi vida y alcanzar mis metas.
H Las mascotas son mi pasión. Me encantan los libros que exploran la relación entre los humanos y los animales.

Cómo amueblar una casa desde cero

Amueblar una casa desde cero es una oportunidad ideal para crear un espacio que realmente refleje tu personalidad. Para que el proceso sea exitoso y **(17)**_____, ten en cuenta estos consejos:

Es útil que midas bien cada espacio: así **(18)**_____.

Al elegir muebles en general, opta por materiales que sean resistentes y fáciles de limpiar, especialmente si **(19)**_____.

Es recomendable que **(20)**_____, ya que suele ser la pieza central de la sala de estar y un lugar de reunión clave.

Cuando **(21)**_____, considera que los tonos claros hacen que los espacios parezcan más grandes y luminosos.

Si te sientes abrumado o no estás seguro de cómo combinar los diferentes elementos (muebles, colores, texturas), no olvides que **(22)**_____.

A tienes niños o mascotas
B necesitas en cada habitación
C elijas los colores de las paredes
D puedes pedir ayuda a profesionales del diseño de interiores
E evitarás comprar muebles demasiado grandes o pequeños
F hayas transformado por completo un ambiente
G disfrutes del resultado final
H inviertas en un buen sofá

CBITA.UA

La siesta es mucho más que un simple descanso. Sus beneficios son múltiples y **(23)**_____ distintos aspectos de nuestra salud. Existen numerosos estudios que demuestran que la siesta favorece la conexión entre diferentes **(24)**_____ funcionales del cerebro, lo que puede estimular la creatividad y la resolución de problemas. También puede ayudar a **(25)**_____ los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que a su vez **(26)**_____ a un mejor estado de ánimo y una mayor sensación de bienestar. Se afirma que la duración ideal de la siesta es de treinta minutos y que extenderla más allá de eso puede ser **(27)**_____, ya que podría dificultar el sueño nocturno.

28 Creo que no hay nada tan relajante ____ escuchar música antes de dormir.

A mientras
B cómo
C qué
D como

29 Para que tu mente _____ mejor, descansa bien por la noche.

A funcione
B funcionará
C funcionaba
D funciona

30 Me ha gustado mucho Barcelona. Por eso la volveré _____ visitar seguramente.

A por
B a
C de
D en

31 Por favor, escuchad atentamente las instrucciones y no _____ mientras el profesor explica.

A hablad
B hablaseis
C habléis
D habláis

32 Elvira sueña _____ encontrar un trabajo que le permita desarrollar su creatividad.

A por
B de
C a
D con