

2012 AP® SPANISH LANGUAGE FREE-RESPONSE QUESTIONS

Directions: The following question is based on the accompanying printed article and audio selection. First, you will have 5 minutes to read the printed article. Afterward, you will hear the audio selection; you should take notes while you listen. Then, you will have 2 minutes to plan your answer and 2 minutes to record your answer. You are expected to use all the response time to speak.

Instrucciones: La pregunta siguiente se basa en el artículo impreso y la selección auditiva. Primero, tendrás 5 minutos para leer el artículo impreso. Despues, escucharás la selección auditiva; debes tomar apuntes mientras escuches. Luego, tendrás 2 minutos para preparar tu respuesta y 2 minutos para grabar tu respuesta. Se espera que utilices todo el tiempo que tienes disponible para responder.

Compara las ideas presentadas en las dos fuentes sobre los beneficios del agua.

2012 AP® SPANISH LANGUAGE FREE-RESPONSE QUESTIONS

Texto Impreso

Fuente: Este artículo apareció en el periódico electrónico *El Mundo* el 24 de agosto de 2010.

DIETA | Primeras evidencias científicas

El elixir de la pérdida de peso

- Dos vasos de agua antes de las comidas ayudan a perder peso.
- Es el primer estudio que lo constata en personas mayores que siguen dieta.

Patricia Matey | Madrid

Actualizado martes 24/08/2010 11:12 horas

El elixir de la pérdida de peso no requiere prescripción médica, no tiene efectos secundarios y no cuesta casi nada. Un grupo de investigadores estadounidenses acaba de constatar, por primera vez, que 'la receta mágica' saludable para perder peso es beber agua corriente antes de cada comida.

Brenda Davy, del departamento de Nutrición Humana, Alimentación y Ejercicio del Virginia Tech en Blacksburg (Virginia), ha dado a conocer los resultados de este ensayo esta semana.

En declaraciones a ELMUNDO.es, esta especialista asegura "que nuestro hallazgo más importante es que el consumo de agua (dos vasos) antes de cada comida principal puede facilitar la pérdida de peso entre las personas de mediana edad y las más mayores". En trabajos anteriores "habíamos constatado que los que bebían justamente antes de cada comida ingerían una media de entre 75 y 90 calorías menos. Ahora, en este más reciente, hemos hallado que en el transcurso de 12 semanas, las personas que hacen dieta y, además, toman agua antes de cada comida, tres veces al día, pierden alrededor de dos kilos y medio más que los que no aumentan la ingesta del líquido".

Concretamente, el estudio incluyó a 48 adultos, con una media de edad de entre 55 y 75 años, que fueron divididos en dos grupos. Así, y pese a que todos siguieron una dieta baja en calorías a lo largo de tres meses, uno de los grupos agregó dos vasos de agua antes de las comidas y el otro no siguió esta recomendación. Pasado el tiempo del ensayo, los bebedores perdieron alrededor de siete kilos, en comparación con los casi cinco que 'se quitaron de encima' los que no bebieron.

La doctora Davy recuerda que "la experiencia cotidiana ha sugerido que el agua puede ayudar a promover la pérdida de peso. Pero hasta ahora no había datos científicos sobre el tema. Los estudios anteriores han insinuado que el agua antes de las comidas reduce la ingesta de calorías. Sin embargo, faltaba el 'patrón de oro' de la evidencia científica: un ensayo aleatorio y controlado que compara la pérdida de peso entre los que hacen dieta y beben antes de las comidas y los que no lo hacen".

Defiende, asimismo, que "el agua puede ser tan eficaz simplemente porque llena el estómago con una sustancia que no tiene aporte calórico y, además, la persona ingiere menos calorías. Seguramente, aumentar su consumo también puede ayudar a las personas a perder peso si es la sustituta de las bebidas edulcoradas".

Patricia Matey/ EL MUNDO