



5.3 Sprachverwendung – Offener Lückentext

Perspektivas B1
Austria. U5

Vas a leer un texto sobre la fruta. Faltan algunas palabras en el texto (1-9). Completa el texto con solo una palabra en el espacio adecuado. La primera respuesta (0) ya está hecha y sirve como modelo.

La fruta adecuada

Hoy vamos a hablar sobre la importancia de la fruta: Vamos a poner énfasis en la influencia sobre todo (0) _____ nuestro cuerpo y una vida sana.

¿Qué fruta es la más aconsejable para comer entre comidas?, (1) _____ duda la fruta fresca y madura del tiempo, ya que es la única (2) _____ nos puede ofrecer en toda su plenitud vitaminas, minerales, oligoelementos¹ y “nutraceúticos”. Se podría añadir que se trata (3) _____ la fruta del tiempo del país donde vivimos, porque hoy (4) _____ día podemos conseguir en cualquier época del año fruta del tiempo que (5) _____ de la otra esquina del mundo.

En verano son más adecuadas las frutas más jugosas (6) _____ la sandía, el melón, las peras o melocotones de agua que nos ayudarán (7) _____ rehidratarnos al tener una buena concentración de líquidos. Mientras (8) _____ en invierno predominan otras frutas como manzanas o naranjas, menos acuosas² pero que también son muy ricas (9) _____ vitaminas. Así podemos prevenir las enfermedades de la estación.

La fruta es una opción ideal para nuestro desayuno. Sus nutrientes son muy beneficiosos (10) _____ cualquier hora del día, pero más aún tras las largas horas de ayuno nocturno. Al despertar, nuestro aparato digestivo (11) _____ encuentra vacío, por lo que al desayunar fruta, ésta se digerirá (12) _____ mayor facilidad y rapidez, proporcionando un rápido aporte de azúcares saludables que aprovechará nuestro organismo para cargarse de energía.

Son dulces, sabrosas, tienen pocas calorías y prácticamente nada de grasas saturadas. Gracias (13) _____ su riqueza en agua y fibra aportan saciedad, lo que unido a su bajo contenido calórico, (14) _____ alimentos ideales en la prevención de la obesidad infantil. Por eso es muy importante que los niños consuman frutas ya que nos encontramos ante alimentos saludables que ayudan al pequeño en el crecimiento y desarrollo de su organismo.

¹ Spurenelemente

² wässrig

0	en
1	
2	
3	
4	
5	

6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	