

TEXT 2

Heu de respondre a les preguntes que us faran les persones que examinen sobre el contingut del text següent. Aquesta part de la prova oral durarà 3 o 4 minuts. Disposeu de 10 minuts per a llegir el text i preparar-la.

ALERTA AMB LA CARMANYOLA!

El ritme frenètic de la setmana laboral dificulta el seguiment d'una dieta sana i equilibrada. Sovint oblidem que, a la faena o a casa, és imprescindible mantenir una alimentació saludable. En aquest escenari, però, la carmanyola és la principal aliada. Això sí, si no es tenen en compte alguns factors, pot passar a ser el pitjor enemic.

Preparar el dinar a casa i endur-se'l a la faena és una aposta guanyadora. Però, cal evitar riscos innecessaris relacionats amb l'aparició de bacteris. Per tal d'evitar inconvenients, el primer pas és fer servir un envàs de vidre i no de plàstic, que pot desprendre partícules. A més, és recomanable calfar els aliments en un plat, en comptes de fer-ho directament a la carmanyola. Tampoc és tan difícil menjar sa fora de casa!

Naciodigital.cat (adaptació)