



MODELO de pruebas de certificación
Certificado de Nivel B1 – ESPAÑOL
Transcripción
Mediación (MED)

Escuelas Oficiales de Idiomas de Ceuta y Melilla

TRANSCRIPCIÓN DE LA GRABACIÓN DE LA TAREA 1

Veganismo para principiantes

[...] ...Sí señor, completamente. Es facilísimo y te vamos a remitir a un... a un programa que es la pirámide de los alimentos. Te lo dejaremos en las notas del programa y es lo siguiente. Ya verás que es super fácil, eh. Lo que tenemos que hacer es ir a internet, ¿vale? Entonces, vas a internet o a *google* imágenes, por ejemplo a *google* ah... y escribes pirámide de los alimentos ¿vale? No hace falta ni que busques pirámide de los alimentos vegana, que también la vas a encontrar, eh... pero bueno, yo para hacerlo fácil: pirámide de los alimentos. Encontrarás mil pirámides de los alimentos.

Elige la que más te guste, la que más bonita quede cuando la imprimas en... en casa y la cuelgues en la nevera. Y a continuación tacha lo siguiente ¿vale? Pillas un rotulador rojo y tachas con una equis ah... lo siguiente: carne, pescado, leche, huevos, miel ¿de acuerdo? y creo que ya no me dejo nada. No, exacto. Bueno, todos los lácteos evidentemente. Cuando digo leche me refiero a todos los lácteos. Todo lo que queda ahí, seguramente será reconocible altamente por... por, aunque no sepas nada de tema de veganismo, por ti. O sea, no vas a ver nada de... de *tempé*, no vas a ver nada de ah..., vamos ni de cardamomo, que comentabas, ni vas a ver nada de *seitán*, ni de *tofu*, ni de nada.

¿Qué vas a ver ahí? Pues lo que queda. Bueno, todo eso que queda, felicidades, es una dieta equilibrada, sana, completa. Tienes de todo. Si además, además para rizar el rizo quieres comprobar lo de la B12... Que, por cierto, me hice los análisis justo esta semana de B12. Bueno, de B12, de todo. Me hago un chequeo anual y entre otras cosas pido sobre todo lo de la B12 y el test ese que es seguro que no te da la B12 falsa y tal y estoy eh... perfecto. De la B12 estoy perfecto, ideal. No me falta nada y no me tomo suplemento eh.... Lo digo porque a veces me preguntan, pues nunca he tomado suplemento, pero el día que esté bajo de B12, el año, porque ya sabéis que esto se pierde con varios años, ah... no es de un día para otro que se pierde. Pues el día que esté falto, como por ejemplo mi mujer, eh ¿no? que durante el embarazo le bajó. Esto es algo que suele pasar, pues entonces me tomaré el suplemento. Hasta entonces, pues, no hace falta ah... tener como dicen muchos una orina muy cara, no hace falta.

Así pues, ah... es así de fácil. Os parecerá ¿cómo?, ¿qué?, ¿el qué? Pues sí, efectivamente: tú pillas la pirámide de los alimentos, quitas todo lo que viene de productos eh... procedentes de animales y lo que te queda es hipercompleto. Tienes más de lo que necesitas. O sea, a nivel de nutrición, estás cubierto. No necesitas nada más, no necesitas... bueno, un poco de sol, vitamina D estaría bien, ¿no? tomar un poquito el sol, que te toque un poco el sol por la calle. Esto estaría genial, pero aparte de esto, es que no necesitas nada más. Estás cubierta.

Otra cosa es, de acuerdo, que tú quieras sustitutos que te recuerden a productos procedentes de animales, que tú quieras algo que se parezca a la leche, que son las bebidas vegetales, que seguramente no te saldrán en esa pirámide. Bueno, pues entonces sí, puedes pillar leche de avena, leche... Tienes ocho o nueve tipos de leche. Bueno, no es leche. De hecho, es bebida... bebida de origen... bueno de planta por decirlo así, o de origen vegetal... [...]

Adaptado de © Veganismo, (<https://veganismo.org/podcast/43-veganismo-para-principiantes/>), Veganismo para principiantes.

Ejemplos tareas certificación EEOOII Ceuta Melilla