

Bijlage HAVO

**2024**

tijdvak 1

**Spaans**

Tekstboekje

### El quetzal

Cada 5 de septiembre se celebra el Día Nacional del Quetzal. En 1871 el quetzal fue declarado Ave Nacional y símbolo patrio de Guatemala. El quetzal es reconocido por su largo plumaje: la cola del macho puede llegar a medir hasta 90 centímetros, mientras que la hembra no tiene ni cola ni cresta. Esta especie de ave pertenece a la familia Trogonidae, que se caracteriza por incluir aves muy coloridas. El cuerpo del quetzal mide de 36 a 40 centímetros y generalmente vive en pequeños grupos de hasta 10 individuos. Su hábitat está en una cadena volcánica, la Sierra de las Minas y sus alrededores. Por ser una especie altamente amenazada, al igual que su hábitat, se han realizado esfuerzos significativos para la conservación de la especie. Una de ellas es la declaración pública del Biotopo del Quetzal, un área protegida del país establecida con el objetivo principal de conservar una parte importante de su hábitat y así contribuir a su conservación.



*adaptado de: <https://aprende.guatemala.com>, 04-09-2020*

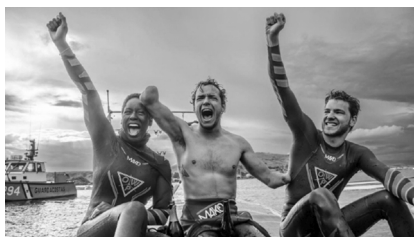
### Las matrículas en España

Desde el año 2000, las matrículas de los coches en España contienen la letra E de España sobre la bandera de la Unión Europea, además de una combinación de cuatro números y tres letras. Cambiaron el sistema de asignación para armonizar con los países miembros de la Unión Europea. De este modo quedaba atrás el anterior sistema de identificación de placas con las siglas de las provincias españolas y un conjunto de cuatro dígitos. Resulta sorprendente que comenzaran la asignación de las nuevas matrículas con la letra B y no con la letra A, que es la primera del abecedario. Desde el inicio del nuevo sistema de numeración, quitaron las vocales para evitar combinaciones malsonantes (ANO, PIS, PEO...), acrónimos (ONG, ONU, PCE...) y 3 (ANA, EVA, TEO...). Las vocales no son las únicas letras que se excluyeron para confeccionar las matrículas. Las letras Ñ y Q también quedaron fuera para evitar posibles equívocos con la N, la O y el número 0. Por su parte, las letras LL y CH se descartaron al ser incompatibles con el diseño de matrícula, que no admite cuatro caracteres en el último grupo.



*adaptado de: <https://www.lavanguardia.com/motor>, 23-02-2023*

### Tres franceses, uno paralímpico, nadarán el lago Titicaca



(1) El sueño del nadador francés paralímpico Théo Curin está a punto de hacerse realidad, pues nadará junto con Malia Metella y Matthieu Witvoet en las aguas del lago Titicaca, el lago navegable más alto del mundo. La idea de este desafío fue de Curin, de 20 años, quien desde niño sintió  
5 curiosidad de conocer el lago Titicaca por todas sus particularidades: su ubicación a 3812 metros de altitud, sus aguas frías y la importancia que tiene para las poblaciones de Bolivia y Perú, que lo consideran sagrado. “Justamente el hecho de que sea el lago navegable más alto, que sea frío, ha hecho que tenga más ganas de hacer este desafío”, comenta  
10 Curin.

(2) Curin, nadador paralímpico, contactó con la experimentada francesa Malia Metella, cinco veces campeona de Europa en piscinas cortas y largas, y su compatriota Matthieu Witvoet, quien recorrió casi una  
15 veintena de países en bicicleta en 2017. Los tres decidieron unirse para cumplir con este reto que se denomina ‘Desafío Titicaca’, en el que nadarán al menos 120 kilómetros desde la localidad de Copacabana en Bolivia hasta las Islas flotantes de Uros en Perú. “Para mí, nadar en aguas altas es un honor increíble, porque, al nadar, tienes una conexión especial con el lago, sientes esa vulnerabilidad que te hace sentir vivo;  
20 son momentos especiales en mi vida”, dice Witvoet.

(3) La idea de los tres nadadores es, además de cumplir este gran desafío, expandir un mensaje ecológico para evitar la contaminación del Titicaca. “El mensaje que queremos dar es que podemos cambiar las cosas y hacer que el lago esté limpio de nuevo”, explica Witvoet. Para el  
25 equipo, es muy importante no 6 en su travesía de al menos 10 días, por lo que filtrarán el agua del lago para beberla –y así evitar el uso de las botellas– y utilizarán bolsas reutilizables para guardar la comida. Así serán coherentes con el mensaje que quieren difundir. El plan es que la travesía tenga el menor impacto en el lago para preservarlo. Por eso, los  
30 nadadores tirarán del bote que los acompañará durante toda la travesía.

(4) Los tres franceses comenzaron sus entrenamientos hace 15 meses nadando en aguas frías o con hielo, en piscinas tirando kilos de arena e incluso arrastrando botes en lagos para entrenar “el cuerpo, pero también la mente”. El bote es ‘el símbolo’ de esta expedición, ya que los  
35 nadadores tiran de él. También fue construido de forma sustentable con partes de otros barcos y materiales reciclados extraídos de un teatro francés. El bote será su hogar durante el desafío, y es que dos de los nadadores tirarán del bote mientras que uno está encima. Los tres entrenaron mucho tiempo para poder tirar del bote, que pesa  
40 aproximadamente 400 kilos.



*adaptado de: <https://www.lostiempos.com/deportes/>, 05-11-2021*

### Entrevista con Hernán Cattáneo

La constancia y el amor a la música convirtieron a Hernán Cattáneo en DJ, uno de los máximos representantes del *progressive house* y ganador de los *DJ Awards* en más de una ocasión. El argentino recién estrenó *Connected*, un documental que muestra el proceso creativo detrás de unos conciertos sinfónicos de música electrónica que ofreció en el Teatro Colón, en su natal Argentina.



#### (1) 9

En Argentina, la música electrónica y los DJ tenemos una mala imagen. Mucha gente piensa que esta música está relacionada con drogas y problemas. Con esto en mente me junté con mi mánager y amigo, Cruz  
5 Pereyra, y le dije que me gustaría cambiar un poco esa percepción. Después de mucho pensarlo, se nos ocurrió llevar la música electrónica a un lugar respetado: el Teatro Colón. Y ahí comenzó el reto: organizar el concierto con una orquesta sinfónica de más de 50 músicos y artistas invitados. Solo ensayamos tres días, algo que me generó mucho estrés.  
10 Al final, las cuatro presentaciones, más una al aire libre, salieron muy bien.

#### (2) ¿Cómo nació tu gusto por la música, el sueño de convertirte en DJ y hacer de ello tu trabajo a tiempo completo?

De niño no hacía más que escuchar música en casa. La música era mi  
15 compañía. Ver cómo salía música de un disco era genial, ciencia ficción. Mis hermanas fueron determinantes en el nacimiento de esta pasión. Todo el tiempo ponían a Led Zeppelin, Pink Floyd, Jethro Tull y un poco de música electrónica, como Kraftwerk y Giorgio Moroder. Me salvaron la vida al “obligarme” a oír lo mismo que ellas. A los 14 años fui a una fiesta  
20 de mi colegio y vi por primera vez a un DJ profesional, Alejandro Pont Lezica. A partir de ese momento, supe que quería hacer lo mismo que él. Al cumplir 16 años empecé a trabajar de DJ en un club de mi barrio. Una noche, Paul Oakenfold, un DJ famoso, me escuchó y me invitó a abrir sus conciertos en Inglaterra, algo que me llevó a vivir allá por 15 años.

25 **(3) ¿Cómo se forma un buen DJ?**

Algo importante, y que suele dejar a muchos en el camino, es dar forma a tu identidad. Esto es algo fundamental, aunque lleva mucho tiempo lograrlo: no solo se trata de tener una personalidad, de saber lo que te gusta, sino de saber transmitir justamente eso. Por otro lado, cuando uno  
30 es joven y comienza a ganar dinero, se encuentra con distracciones. Por eso, es muy importante tener a alguien que sea tu guía.

**(4) ¿Cómo te preparas para una actuación?**

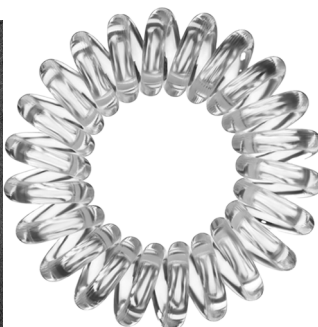
Me gusta estar tranquilo. En lugar de salir a recorrer la ciudad en donde voy a tocar, me quedo en el hotel, como un poco, descanso, veo la tele  
35 un rato y escucho algo de música. Si toco de noche o de madrugada, me doy una ducha, como algo para tener energía y salgo a tocar. Después, cuando todos se van al *after party*, regreso al hotel a dormir, porque al día siguiente debo tomar un vuelo.

**(5) Cuando llegue el momento de retirarte de las giras, ¿qué te  
40 gustaría hacer? ¿Cómo te gustaría ser recordado?**

Me gustaría organizar fiestas con poca gente en las que ponga música disco, *soul* y *funk*. Y empezar un programa de radio, de esos que se transmiten a las dos de la mañana donde no hay problema con el *rating*. Me gustaría ser recordado como un loco que empezó a escuchar música  
45 siendo un niño y no paró jamás. Como alguien que se enfrentó a todo. Como un testarudo que hizo lo que quiso.

*adaptado de: <https://marvin.com.mx>, 23-03-2021*

### Sophie Trelles-Tvede, la fundadora de Invisibobble



(1) A Sophie Trelles-Tvede, hija de madre española y padre danés, se le ocurrió en 2011, cuando solo tenía 18 años, un negocio con el que en 2016 entró en la lista de Forbes *30 menores de 30*. Hoy Sophie tiene 28 años y vende más de 100 millones de gomas de pelo en 110 000 tiendas de 70 países. También ha publicado un libro en el que explica cómo convirtió aquellas gomas en un producto de moda que llevan, incluso, las hermanas Kardashian.

(2) Durante su primer año en la Universidad de Warwick en Reino Unido, fue a una fiesta cuya temática era el mal gusto. “Debía vestirme con el *look* más feo posible”, recuerda. “Vi el cable enrollado del teléfono fijo de mi habitación, lo desconecté y me hice una coleta con él. Lo envolví alrededor de mi coleta un par de veces para que las espirales sobresalieran. ¡Se veía perfectamente feo!”, continúa.

(3) La mañana siguiente Sophie despertó con el cable del teléfono todavía en su cabeza y se preguntó si tal vez había encontrado algo interesante, pues, a diferencia de otras veces, no tenía marcas en el cabello ni le dolía la cabeza por la tensión de las gomas al tirar del cabello. 17 Lo siguiente que hizo Sophie fue llamar a Felix Haffa, su novio, que estudiaba en la Escuela de Negocios de la Universidad de Bath. Un tiempo después, ambos decidieron invertir unos 3500 euros en una nueva goma elástica con forma de espiral.

(4) Sophie cuenta: “Todo fue muy rápido. ¿Sabes qué consejo le daría a alguien que desee emprender un negocio innovador? Que, si ha tenido una idea, que la impulse. He hablado con gente que está en la misma situación en la que estuve yo con 18 años y me dicen que también tienen ideas pero que no tienen tiempo; al final, nunca lo hacen. Mi recomendación es que no esperen, que empiecen ahora, aunque crean no tener tiempo, dinero, ni todo lo que hace falta para empezar un negocio. Si no crees en ti mismo, va a ser muy difícil que otros crean en tus productos”.



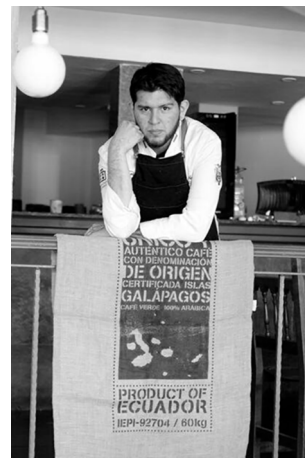
**(5)** La idea de crear una nueva goma elástica llevó a esta joven y a su entonces novio a convertirse en expertos en cables telefónicos. Necesitaban encontrar uno que sirviese para el pelo. Un cable que, además de práctico, fuera bonito y emocionara por sus colores y la originalidad de su diseño. Así se creó la empresa Invisibobble y sus gomas para el pelo en forma de espiral se convirtieron en las preferidas de muchos. Todo gracias al boca a boca, ya que ni Sophie ni Felix disponían de dinero para campañas de *marketing* o posicionamientos en internet. Su gran ventaja fue convertir un producto simple, que cumplía una función, en un producto estiloso.

**(6)** Por lo que se refiere a la sostenibilidad de sus gomas, Sophie explica que se elaboran con un plástico completamente reciclable. “Lo importante es utilizar un único material para que sea posible el reciclaje. Y también cambiar la tradicional forma de consumir accesorios para el pelo. Nuestras gomas, al sumergirse en agua caliente, recuperan su forma original, es decir, no son productos de un solo uso”.

*adaptado de: <https://www.lavanguardia.com/>, 07-12-2021*

### La riqueza de la cocina ecuatoriana a domicilio

(1) El joven cocinero Miguel Ángel Méndez llegó con un año a Madrid. Con su restaurante Ayawashka, que también hace *delivery*, busca su identidad a través de la gastronomía. “En la Comunidad de Madrid hay unos 150 restaurantes ecuatorianos”, asegura el cocinero Miguel Ángel Méndez. “Pero ninguno como el mío, contextualizado”, añade. “Yo soy un hijo de inmigrantes ecuatorianos al que han transmitido amor por su país y siento la necesidad de compartirlo y relacionarlo con mi entorno”, dice nada más presentarse.



(2) Su abuela tuvo un restaurante muy popular entre los taxistas de Ambato, ciudad ecuatoriana donde nació Miguel Ángel hace 24 años. “Cuando yo tenía seis meses mi madre vino a Madrid. Y gracias a ella, que fue una valiente y arriesgó, al año pudimos venir mi abuela, mi padre y yo”, cuenta. Durante veinte años vivieron los cuatro en una habitación de 30 metros cuadrados en un hostel cerca de la Puerta del Sol. “¡No había ningún *break!*”, dice entre risas. “Si había una discusión, la vivíamos todos, una alegría también”, recuerda. Y la comida siempre estaba en el centro.

(3) El mercado donde hacían la compra era el de Los Mostenses y cuando se quedó libre un puesto, el padre de Miguel Ángel lo cogió para montar un restaurante y alimentar la nostalgia de sus compatriotas a través de sus guisos. “En casa amamos los mercados y el de Los Mostenses es un trocito de Latinoamérica, Asia y España. Su multiculturalidad representa lo que es Madrid: los barrios, el centro y una mezcla de gente increíble”, afirma. Y su padre se convirtió en un referente para la comunidad ecuatoriana.

(4) Cuando Miguel Ángel cumplió 15, comenzó a trabajar con su padre y gracias a él ha aprendido mucho sobre la cultura de su país al ritmo que crecía rodeado de la escena urbana madrileña. “Investigo mucho porque no puedo cometer un error con la cultura de comunidades antiguas. La credibilidad es muy importante y eso lo he aprendido de mi padre”, añade. El diseño de su menú combina el lenguaje visual de la cultura urbana con palabras en quichua, la lengua nativa ecuatoriana, ya desde el nombre del restaurante: “*Aya* significa alma, *waskha* significa lazo. Ayawashka es una bebida antigua y para los pueblos originarios es la medicina del alma”, explica.

(5) Ahora, con su *delivery* Ayawaskha ha dado un paso de gigante en su vida. “He ido diez veces a Ecuador. Allí soy el españolito y aquí soy el ecuatoriano. He buscado mis raíces a través de la gastronomía porque necesitaba 26”, dice. Por eso, su primer proyecto de reparto de comida a domicilio late con pasión y se caracteriza por sus recetas ecuatorianas. “Es como nuestra cocina de Los Mostenses pero aplicando las técnicas que he ido aprendiendo, con salsas más pensadas y algo más de delicadeza”, explica mientras coge una calabaza ecuatoriana llamada sambo.

(6) Todo lo elabora en la cocina del que será su restaurante en el 40 de la calle de Duque de Sesto. “Abriremos en pocas semanas y queremos que el ecuatoriano venga a comer y se sienta orgulloso de su país. Muchos se han olvidado de sus orígenes para integrarse y ahora quiero que se sientan orgullosos”, enfatiza. “Queremos convertirnos en tendencia, comunicar qué es la gastronomía ecuatoriana y que la escena urbana se dé cuenta de la importancia de la cocina latinoamericana como la nuestra”, afirma.

*adaptado de: <https://elpais.com>, 16-04-2021*

### Juan Miguel Esteban

Correr transformó su vida y lo convirtió en un atleta, una historia de superación hoy reconocida y premiada.



(1) Juan Miguel Esteban estuvo siete años en la cárcel. Más de 2555 días de castigo y más de 61 000 horas descontando el tiempo para volver. A los pocos días de entrar en la cárcel, pensó: “O hago algo aquí o me muero”. Pronto encontró una vía de escape que transformó su vida  
5 completamente hasta convertirlo en atleta. Fue una visita de sus primos a la cárcel que le salvó: ellos hacían atletismo y triatlón, y le contaron a Juan Miguel todo lo positivo de estos deportes. Le propusieron una locura: empezar a correr en la cárcel. Y salió de la cárcel como campeón.

(2) En el patio de la cárcel había una pista de fútbol de unos 120 metros.  
10 Un espacio ridículo para ponerse a correr, pero Juan Miguel se armó de valor. Empezó a hacerlo unos pocos minutos al día hasta llegar a horas de entrenamiento. Al principio, sus compañeros se reían de él, pero, al final, más de cien personas corrían con él. Corría todos los días. Con lluvia, frío o calor. A medida que avanzaba en sus entrenamientos,  
15 comenzó a competir en carreras entre cárceles. Y las ganaba todas. La primera vez que le dejaron salir de la cárcel, fue a una carrera organizada por Instituciones Penitenciarias, en la que corrían más de 3000 personas y Juan Miguel terminó entre los primeros 70.

(3) En su segundo permiso<sup>1)</sup> de la cárcel, corrió la maratón de Madrid. Allí  
20 conoció al campeón del mundo de maratón Martín Fiz, quien le prometió ayudarlo a dar a conocer su historia. Unas semanas después, Martín Fiz y la revista *Corredor* le informaron que le querían hacer un reportaje. Y al cabo de un tiempo, su historia salió a la luz. Gracias a su publicación, la Dirección General de Instituciones Penitenciarias revisó su caso.  
25 Visitaron a Juan Miguel en la cárcel y su vida cambió de nuevo. “Recoge tus cosas que mañana te vas para casa”. Con 39 años, Juan Miguel salió de la cárcel.

(4) Su historia fue reconocida como la mejor historia de superación mundial en los últimos 15 años por la revista *Runner's world*. Y en 2019  
30 fue campeón del Triatlón Madrid Banco Santander. Juan Miguel no dejó de correr. Su siguiente reto fue hacer un Ironman, la carrera más exigente, que combina carrera, bicicleta y natación. Correr le hizo libre, y ahora Juan Miguel es un ejemplo. Se dedica a ayudar, participando en todo tipo de iniciativas: guía de ciegos, carreras benéficas para gente con  
35 discapacidad, enfermos de cáncer. A sus 45 años, aún muy lejos de su última carrera, Juan Miguel ya ha vivido una carrera que nunca se olvidará.

*adaptado de: <https://elpais.com>, 03-01-2022*

noot 1 el permiso = het verlof

### Dos jóvenes mexicanos crean “cuero” de nopal



(1) Piensa en tus zapatos, cartera, cinturón, todo eso viene de una de las industrias que más contamina en el mundo: la moda. Dos jóvenes mexicanos han creado un “cuero” hecho a base del nopal, un cactus biodegradable que no daña animales. Adrián López Velarde y Marte Cázarez desarrollaron un método para transformar algo tan abundante en México como el nopal para darle vida en una piel suave que podrá ser usada en un sinnúmero de industrias. Y lo mejor de todo: ¡sin lastimar a ningún animal ni contaminar ríos! El mundo se ha quedado fascinado con estos emprendedores.

(2) Para darte una idea de la importancia de este avance, el cuero tradicional se suele trabajar usando una técnica que contamina nuestro entorno. Además, para producir cuero animal se necesitan importantes cantidades de agua y también de alimento. 33 el nopal es un material cuya producción es constante y necesita muy poca agua para su riego. Permite la transpiración natural, no contiene plástico y es biodegradable.

(3) Este nuevo cuero tuvo un gran éxito en Lineapelle, la feria de fabricantes de cuero más importante del mundo, por su suavidad, color y flexibilidad. En ese evento los creadores mexicanos supieron que habían alcanzado el momento con el que habían soñado: estaban jugando en las ligas mayores con un producto de calidad internacional que el mercado necesitaba.

*adaptado de: <https://viajeropeligro.com>, 20-07-2021*

### Crías de lince

En una noche lluviosa nacieron cuatro cachorros en un centro de cría<sup>1)</sup> en Doñana (España). Las dos madres, las hembras de lince ibérico, Juromenha y Madroña, han tenido dos cachorros cada una, anunció el programa *Lynx ex situ* en sus redes sociales. La primera en ponerse de parto<sup>2)</sup> por la noche fue Juromenha, una hembra nacida en un centro de cría en Portugal. Este año había sido trasladada a Doñana como parte del programa *Lynx ex situ*, que se realiza entre los centros para mantener la diversidad genética de esta especie. Unas horas después, la hembra Madroña se puso de parto. Su parto coincidió con una fuerte lluvia, que empapaba a la hembra y preocupaba al personal del centro que monitorizaba todo el proceso a través del sistema de vídeo-vigilancia.

Los cachorros necesitan el calor externo para mantener una temperatura corporal óptima, 36 no saben regular su temperatura en los primeros días. Madroña no se movió del lugar a pesar de la fuerte lluvia para mantener a sus dos cachorros protegidos y calientes. Han sido los primeros partos de la temporada,

por tanto, son cuatro nuevos lince que se han incorporado a las instalaciones del centro, donde en las próximas semanas se espera que sucedan algunos partos más.



*adaptado de: <https://www.lavozdelsur.es>, 14-03-2022*

noot 1 el centro de cría = het fokcentrum

noot 2 ponerse de parto = bevallen

### Carta a la Directora

Hace no mucho tiempo, cuando hablábamos de adicciones, lo primero que se nos venía a la mente era el tabaco o el alcohol. 37 lo que ahora tenemos es adicción a las redes sociales. Levantarnos, encender el móvil, ver qué han publicado nuestros amigos o “ídolos” en Instagram, ver 5 decenas de vídeos en TikTok y ponernos a hablar por mensaje con un amigo que vive dos calles más abajo se ha convertido en una rutina entre los jóvenes y no tan jóvenes. Una rutina, un hábito o mejor dicho: una adicción. Dependemos de las redes sociales, necesitamos saber en todo momento qué está sucediendo a nuestro alrededor; si no disponemos de 10 conexión, nos enfadamos y nuestro estado de ánimo cambia por completo. Estar más de una hora sin conectarnos a la Red, es un verdadero reto. Es muy complicado desengancharse de esta “adicción tecnológica”. Si asumimos nuestra responsabilidad, por lo menos podremos navegar por la Red de una forma más segura y saludable. 15 Quizá el primer paso sea tomar conciencia del problema.

**Hugo Gutiérrez Bedia. Santander**

*adaptado de: <https://www.elpais.com>, 07-02-2023*



Lees eerst de opgaven voordat je naar de tekst gaat.

### Los beneficios de salir a pasear cuando hace frío



Cuando bajan las temperaturas muchas personas pasan mucho más tiempo en casa protegiéndose del frío. Varios beneficios justifican coger el abrigo para disfrutar de un paseo invernal. Caminar es siempre una actividad positiva y recomendada. Y hacerlo en invierno puede ser bueno para la salud, además de por otros varios motivos:

**Quemamos más calorías:** Las personas pueden llegar a quemar un 34% más de calorías cuando caminan en un clima frío que cuando lo hacen a temperaturas suaves, según un estudio publicado en *American Journal of Human Biology*. Cuando hace frío, el cuerpo trabaja más para mantener la temperatura central.

**Fortalece el corazón:** En climas fríos, el corazón debe trabajar más para mantenernos calientes. Esto es normal, y una vez se calienta, empezará a latir como lo hace normalmente con el fin de igualar la intensidad de la caminata.

**Mejora nuestro estado emocional:** La exposición al aire fresco y la luz solar nos puede ayudar a mejorar nuestro bienestar emocional, sobre todo en una época en la que algunas personas sufren una depresión invernal.

**Nos aporta vitamina D:** La luz solar nos nutre de vitamina D, crucial para tener unos huesos fuertes. Las investigaciones muestran que solo de 5 a 30 minutos de luz solar a la semana son suficientes para obtener la vitamina D que necesitamos. Por tanto, el mejor momento para salir durante los meses de frío sería el mediodía, cuando hay más luz natural y más temperatura ambiente.

**Ayuda a dormir:** Las temperaturas más frías nos ayudan a dormir mejor en general. Pero, las caminatas de invierno permiten que la temperatura del cuerpo baje más rápido y así te duermes fácilmente.

*adaptado de: <https://www.eldiario.es/consumoclaro>, 26-12-2021*