Texto 3 – La Salud física y mental

¡Hola Lisa!

¿Cómo estás?

En tu último correo electrónico has hablado sobre tus problemas con la salud física y mental.

De verdad, me siento muy bien en los últimos meses. Hace mejor tiempo y por fin tengo un semestre que es menos estresante.

Generalmente nunca he tenido alguna molestia o dolencia, físicamente nunca me he sentido mal. De momento soy muy saludable. Todavía hago mucho deporte. Nunca lo he hecho para mantenerme en forma, sino porque me gusta mucho. Mantenerme en forma es un buen efecto secundario. Quizás a veces hago demasiado deporte y es mejor hacer menos, pero pienso que como soy joven y no tengo dolores o lesiones, no tengo que cambiar mis hábitos. Como hago mucho deporte es importante cuidar mi alimentación. Necesito mucha energía para realizar todos los entrenamientos y competiciones. Cuando como muchas cosas malas, lo noto directamente. Estoy más cansada y los entrenamientos se hacen más difíciles. Afortunadamente este semestre no tengo demasiadas clases en mis estudios y puedo organizar y cocinar mi comida. Bueno, también voy al restaurante con amigos algunas veces, pero entonces también cuido lo que como. Me gustan muchos alimentos y me gusta mucho comer. Cuando tengo tiempo para cocinar me gusta preparar comidas diversas y usar muchos alimentos diferentes. Eso es muy bueno para la salud. No hago una dieta especial; no como mucha carne, pero pescado sí. Quiero comer más conscientemente, comprar la verdura fresca y no siempre comer lo mismo. A veces pruebo de reducir los dulces, pero para mí es muy difícil. Además, el chocolate es muy bueno para mi salud mental. Cuando estoy triste me gusta comer chocolate. Pero naturalmente no es la solución para todos los problemas. Cuando tengo estrés por ejemplo me ayuda dar un paseo y escuchar música. También me tranquilizo cuando pinto o leo algo. Si tengo problemas que parecen muy grandes tengo buenos amigos con los que hablo y que siempre tienen buenos consejos. Pienso que en el futuro los problemas cambiarán. Cuando tenga un trabajo no tendré los mismos problemas con el dinero, pero quizás viviré en una casa grande o estaré casada. Quizás tendré hijos y mi vida personal cambiará mucho, porque tendré que conducirlos a la escuela. No hay mucho tiempo para hacer deporte o siempre cocinar comida saludable y diversa. Espero poder encontrar soluciones a mis problemas futuros. Espero siempre tener a mis amigos y a mi familia, que me ayudarán. No sé cómo será el futuro, quizás seré completamente diferente que como me lo imagino. ¡Vamos a ver! Si tienes problemas con tu salud física pienso que lo mejor es hacer poco deporte. No tienes que hacer mucho. Pero quizás salir a correr una o dos veces por semana o hacer ejercicios de fuerza. Hay buenos programas que se pueden hacer en casa y que necesitan 45 minutos, aunque para mí hacer deporte en grupo es más divertido. Pienso que cuando haces deporte no tienes que hacer una dieta especial. Es suficiente comer de forma consciente y comer más verduras y frutas y menos carne y fast food. Beber mucha agua, pero menos soda y alcohol. Si puedes, debes reducir los dulces un poco.

Espero que los consejos te ayudan. ¡Cuéntamelo en tu próximo correo!

Besos y muchos saludos de tu amiga,

Lea

¡Muy buen texto!

**Guía para la corrección de textos en Moodle**

|  |  |
| --- | --- |
| Verde: Verbo | Puede ser un error de tiempo verbal (TV), es decir, la confusión de un tiempo con otro, o que la forma no exista (FV).  *Ayer voy (TV) al cine con Robin. / Tieno (FV) veinte años* |
| Azul turquesa: Léxico | Error de vocabulario. Quizá sea una confusión de dos palabras (por ejemplo, *ser* y *estar*) o quizá sea una palabra que no existe.  *Bochum es en Alemania*  *Estudio español por viajar a Colombia.* |
| Amarillo: Concordancia | Este error existe cuando el sustantivo no concuerda con el artículo o el adjetivo (por ejemplo, el sustantivo es masculino y el adjetivo femenino) o cuando la persona no concuerda con la forma verbal (por ejemplo, si digo “yo” y uso la tercera persona del verbo).  *Mi amiga es simpático.*  *Mis padres vive en Brasil.*  *Tu amigos no me gusto.* |
| Rosa: Ortografía | La palabra no está correctamente escrita... aunque comprendo lo que la persona quiere decir.  *Barcelona es una cuidad muy interesante.* |
| V azul | A veces faltan algunas palabras, y tú mism@ puedes completarlas.  *Vivo en Bochum V hace dos años.* |
| Añadido rojo: Falta algo y te digo qué es | A veces faltan algunas palabras. Normalmente son palabras “pequeñas”, como preposiciones, artículos o pronombres. En ese caso, te escribo la solución correcta y la marco.  *A mí gusta mucho el café - A mí me gusta mucho el café.* |
| ~~Tachado rojo~~: No es necesario | Es el error contrario al azul, y también ocurre con palabras pequeñas, como preposiciones. A veces esto ocurre por interferencia del francés o italiano, idiomas que usan más a menudo algunas preposiciones.  *No es necesario ~~de~~ escribir cinco textos.* |
| Blanco y morado: Sintaxis | En este caso la sintaxis se refiere al orden de las palabras dentro de la frase. Siempre hay por lo menos dos marcas: la palabra y el lugar en el que tiene que estar XXX.  Mañana vamos a ir a la playa en mi azul coche XXX. |
| Correcto lila ☺ | Este error es difícil de corregir. Por eso te damos la solución correcta directamente y te ahorramos un poco de trabajo.  Pienso, que sin sabe que va a pasar en la universidad. Pienso~~, que sin sabe que~~ que no se sabe qué va a pasar en la universidad. |

**Posibles indicaciones o pistas**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (CC) - Concordancia | (FV) – Forma verbal | (TV) – Tiempo verbal | Expresión especialmente correcta | (AG) – Acento gráfico |
| (Ort) – Ortografía o corrección en la escritura | (Sint) – Sintaxis V V | (Léx) - Léxico | (Coh) - Coherencia | # Falta algo |