

# MODELO C

**Pruebas selectivas Auxiliar Administrativo**

**Ayuntamiento de Madrid**



# MODELO C

Word 2013

---

---

El objetivo de este supuesto es valorar su conocimiento acerca del uso de la herramienta Word de Microsoft Office 2013. A continuación se indican unas instrucciones generales sobre la realización del ejercicio.

## INSTRUCCIONES GENERALES



NO PASE LA PAGINA HASTA QUE SE LE INDIQUE  
ESPERE LAS INSTRUCCIONES DEL TRIBUNAL



- 
- 
1. Su tarea consistirá en elaborar un documento de Word que sea lo más parecido posible al modelo que se incluye en este supuesto realizando las acciones que se le indiquen.
  2. Deberá reproducir el modelo ajustándose a todas las características de presentación y respetando al máximo las indicaciones que aparecerán a continuación (formatos, textos, sombreados, etc.)
  3. A la vuelta de esta página encontrará **las instrucciones específicas** para este supuesto concreto, en las que se detallan algunas características que deberá respetar en cada hoja.
  4. Dispondrá de 30 minutos para realizar este ejercicio. Cuando queden cinco minutos para finalizar, se le recordará que **debe grabar su trabajo**. Así mismo, se le avisará cuando reste 1 minuto para finalizar el examen. Tenga en cuenta que **deberá grabar su trabajo antes de la señal de finalización**, ya que después no podrá tocar el equipo.



NO PASE LA PAGINA HASTA QUE SE LE INDIQUE  
ESPERE LAS INSTRUCCIONES DEL TRIBUNAL





# SUPUESTO WORD

## Instrucciones específicas WORD 2013

En las páginas que aparecen a continuación de estas instrucciones encontrará el documento de Word que deberá reproducir. Respete las siguientes indicaciones para realizar su examen:

### EN TODO EL DOCUMENTO

Márgenes: todos los márgenes superior e inferior a 1 cm e izquierdo y derecho a 2 cm. Encuadernación a 1 cm.

Párrafo: interlineado 1,5, salvo cuando corresponda otro interlineado.

Alineación: justificado, salvo cuando corresponda otra alineación.

Orientación: primera página vertical, segunda página horizontal y tercera página vertical.

Encabezado de página: Primera página (Vertical). Sin encabezado.

Encabezado de página: Segunda página (Horizontal) "La importancia de la nutrición deportiva". Fuente: Verdana, tamaño 16, color verde. Alineación: derecha.

Encabezado de página: Tercera página (Vertical) "Los suplementos nutricionales". Fuente: Verdana, tamaño 20, efecto negrita. Color: azul. Alineación: centrada. Borde: aplicado a párrafo, color verde, ancho 3 puntos, estilo de línea segundo.

Insertar Números de página al final de página, tipo Con formas-Círculo. Cambiar el relleno de la forma a color verde. Debe aparecer en la primera página y en la segunda. La tercera página debe ir sin numerar.

Borde de página: aplicar solo a la segunda página con el estilo de la quinta línea para que quede como en el modelo, color azul y ancho 6 puntos.

### EN LA PRIMERA PÁGINA

- Título "La nutrición deportiva":
  - Fuente Verdana y tamaño fuente 18.
  - Alineación centrada.
  - Espaciado anterior 5 puntos. Espaciado posterior 5 puntos.
  - Color azul.
  - Sombreado: aplicado a párrafo, color gris.
  
- Texto "La nutrición deportiva es la rama...":
  - Fuente Verdana y tamaño fuente 10.
  - Espaciado anterior 6 puntos. Espaciado posterior 6 puntos.
  - Sangría especial primera línea en 1,1 cm.
  - Texto "Nutrición" (las 4 veces que aparece la palabra en el modelo): efecto Mayúsculas, subrayado línea gruesa en color azul el subrayado.
  - Letra capital en margen aplicada en el segundo párrafo tal y como aparece en el modelo.

- Título "Ejemplo menú equilibrado":
  - Fuente Verdana y tamaño 24.
  - Versalitas.
  - Espaciado anterior 20 puntos y posterior 10 puntos.
  - Alineación centrada.
  
- Tabulaciones:
  - Fuente Tahoma y tamaño 14.
  - Posición 8 cm.
  - Alineación izquierda.
  - Relleno como en el modelo.
  
- Forma flecha:
  - Insertar forma como en el modelo.
  - Con relleno color verde.
  - Escribir Texto.
  - Fuente Verdana y tamaño fuente 14.
  - Alineación izquierda.
  
- Forma nube:
  - Insertar forma como en el modelo.
  - Relleno verde y grosor contorno 6 puntos.
  - Escribir texto.
  - Fuente Verdana y tamaño fuente 12.
  - Alineación derecha.

## EN LA SEGUNDA PÁGINA

- Esquema multinivel:
  - Fuente Tahoma y tamaño 16.
  - En "Dieta vegetariana para adelgazar" espaciado posterior en 20 puntos.
  - Esquema multinivel predeterminado según el modelo.
  - Insertar nota al pie: fuente Verdana y tamaño 9. Aplicar doble tachado donde corresponda.
  
- Tabla:
  - Insertar tabla: 2 columnas y 3 filas.
  - Introducir el texto en cada celda según el modelo.
  - Fila 1: combinada. Fuente Tahoma. Tamaño 16. Color verde y cursiva.
  - Columnas 2 y 3: Fuente Tahoma. Tamaño 14. Color azul.
  - Alineación centrada de celdas.
  - Sombreada de la tabla en un tono verde claro.

## EN LA TERCERA PÁGINA

- Título "Dieta equilibrada":
  - Fuente Verdana y tamaño 18.
  - Espaciado anterior 10 puntos.
  - Alineación centrada.
  - Efecto Expandido en 5 puntos.

- Todo el texto:
  - Fuente Verdana y tamaño 12.
  - Distribuir en 2 columnas.
  - Inserta saltos de columna para que quede lo más similar al modelo.
  
- SmartArt:
  - Insertar SmartArt tipo Pirámide-Pirámide básica.
  - Agrega una nueva forma más.
  - Introducir el texto.
  - Tamaño fuente 14..
  - Tamaño: alto 5 cm y ancho 16 cm.
  - Cambiar colores a Multicolor-color de énfasis 5 a 6.
  - Estilo 3D-Escena de bloques.
  - Cambiar el relleno de la primera forma en la que pone "Lácteos" por una textura de tipo "Gotas de agua".
  - Aplicar como relleno de fondo un relleno de Textura de tipo "Lienzo" para que quede como en el modelo.





## La nutrición deportiva

La NUTRICIÓN deportiva es la rama de la nutrición humana especializada en las personas que practican deporte. La NUTRICIÓN deportiva no olvida los criterios básicos de alimentación equilibrada durante el día a día, para afrontar cargas de entreno y favorecer la recuperación. Mediante la NUTRICIÓN deportiva se aconseja, se guía y se educa al deportista a saber qué, cuándo y por qué se deben comer y beber ciertos alimentos u otros.

**M**ediante una correcta alimentación mejorará significativamente el rendimiento y la recuperación. Un entrenamiento acompañado de una nutrición adecuada podrá alcanzar mayores intensidades de trabajo y duración del mismo, de la misma manera que en periodos de descanso se debe adaptar la NUTRICIÓN y así favorecer la supercompensación y adaptación al deporte. Se afirma que con la nutrición deportiva no se crean "supercampeones", pero sí puede haber campeones que nunca lleguen a serlo porque no se alimentan/hidratán correctamente.

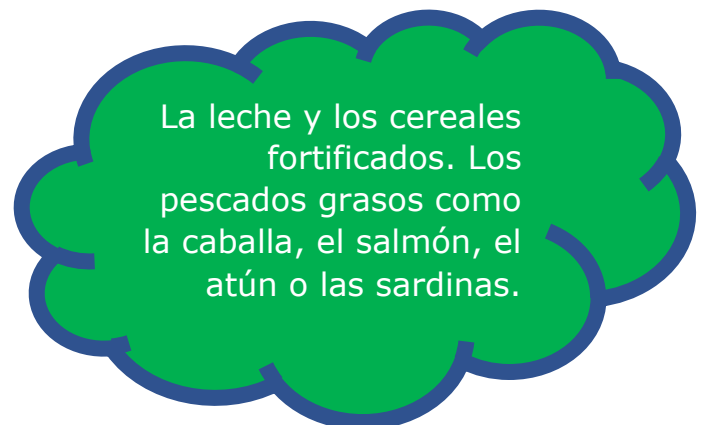
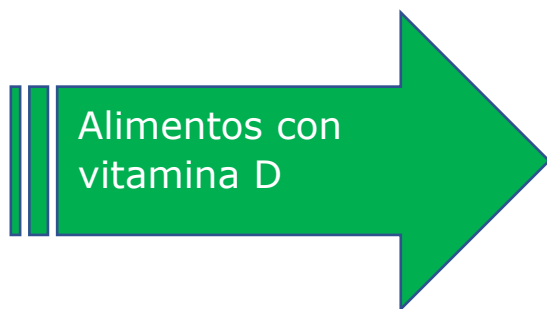
Aportando los nutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de salud, según se alimente un deportista podrá ver como su rendimiento mejora de manera progresiva.

### EJEMPLO MENÚ EQUILIBRADO

Desayuno \_\_\_\_\_ Pan integral con tomate y aguacate

Comida \_\_\_\_\_ Ensalada completa

Cena \_\_\_\_\_ Lenguado a la plancha



## La importancia de la nutrición deportiva

1. Tipos de dieta vegetariana<sup>1</sup>
  - 1.1. Dieta ovolactovegetariana
    - 1.1.1. Sí incluyen huevos y lácteos
  - 1.2. Dieta vegetariana estricta
  - 1.3. Dieta vegana
  - 1.4. Dieta crudivegana
2. Las proteínas vegetales
3. La suplementación
4. Dieta vegetariana para adelgazar

<i>ALGUNAS VITAMINAS</i>	
Vitamina A: el pescado	Vitamina E: las nueces
Vitamina C: las naranjas	Vitamina k: el queso

<sup>1</sup> Hay alrededor de 700.000 personas vegetarianas en España.

# Los suplementos nutricionales

## Dieta equilibrada

Una nutrición equilibrada aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra, en función de nuestras características personales: edad, sexo, altura, actividad física, estilo de vida y otras condiciones como puede ser, por ejemplo, padecer una patología.

Nuestra alimentación debe mantener un equilibrio y ser saludable. ¿Esto qué significa? Que ha de cubrir todos nuestros requerimientos nutricionales con alimentos saludables

(cereales, pescados, verduras, huevos, etc) y no con alimentos que puedan comprometer o perjudicar nuestra salud. Realizar una dieta sana y balanceada durante nuestra vida nos ayuda a prevenir la malnutrición, enfermedades no transmisibles (diabetes, cardiopatías, accidentes cardiovasculares y cáncer) y distintas afecciones.

Para que nuestra alimentación sea equilibrada y saludable debe ser rica en alimentos de origen vegetal, es decir, incluir cada día en nuestro menú este grupo de alimentos para asegurar el aporte de algunas vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita. Además nos aportan agua y fibra.

