

A2.25.1 Una vida más sana

Ein gesünderes Leben



Seguir una **dieta sana y equilibrada** ayuda a prevenir el **sobrepeso** y reduce el riesgo de algunas enfermedades. Es importante **comer variado** y controlar la cantidad de **alimentos** cada día. Un buen desayuno puede llevar fruta, cereales y un lácteo. En la comida y la cena conviene incluir verduras, y la cena debe ser más ligera. También es recomendable hacer cinco comidas y beber agua.

Sich **gesund und ausgewogen zu ernähren** hilft, **Übergewicht** vorzubeugen und senkt das Risiko einiger Krankheiten. Es ist wichtig, **abwechslungsreich zu essen** und die Menge der **Lebensmittel** jeden Tag zu kontrollieren. Ein gutes Frühstück kann Obst, Getreide und ein Milchprodukt enthalten. Zum Mittag- und Abendessen sollte man Gemüse einbauen, und das Abendessen sollte leichter sein. Außerdem wird empfohlen, fünf Mahlzeiten am Tag zu essen und Wasser zu trinken.

1. ¿Qué ayuda a prevenir una dieta sana y equilibrada?

- a. Los resfriados
- b. El sobrepeso y la obesidad
- c. La falta de sueño
- d. El dolor de cabeza

2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?

- a. Solo café y un zumo azucarado
- b. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
- c. Un plato de pasta con carne roja
- d. No desayunar para comer menos

1-b 2-b

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Un paciente habla con una especialista para mejorar su dieta diaria

Ein Patient spricht mit einer Spezialistin, um seine tägliche Ernährung zu verbessern

Antonio: Buenos días, doctora. Quería ayuda para bajar de peso. *(Guten Tag, Frau Doktor. Ich wollte Hilfe, um abzunehmen.)*

Doctora: Claro. Cuénteme primero qué suele comer cada día. *(Natürlich. Erzählen Sie mir zuerst, was Sie normalerweise jeden Tag essen.)*

Antonio: Entre semana tiro de menús y de comida preparada. *(Unter der Woche greife ich auf Menüs und Fertiggerichte zurück.)*

Doctora: ¿Y por la mañana, qué desayuna normalmente? *(Und morgens, was frühstücken Sie normalerweise?)*

Antonio: Casi siempre cereales y café, nada más. *(Fast immer Müsli und Kaffee, sonst nichts.)*

Doctora: Puede añadir lácteos y una tostada como tentempié. *(Sie können Milchprodukte und ein belegtes Brot als Snack hinzufügen.)*

Antonio: ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas? *(Und zum Mittagessen, welche Optionen wären gesünder?)*

- Doctora:** Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha. *(Reis, Gemüse, weißes Fleisch oder fetter Fisch, am besten gegrillt.)*
- Antonio:** ¿Y de ejercicio, qué me recomienda hacer? *(Und was Bewegung angeht, was empfehlen Sie mir?)*
- Doctora:** Empezé caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en un gimnasio. *(Fangen Sie an, eine halbe Stunde am Tag zu gehen, und dann können Sie darüber nachdenken, sich in einem Fitnessstudio anzumelden.)*
- Antonio:** ¿Y si un día no tengo ciertos alimentos o no puedo cocinar? *(Und wenn ich an einem Tag bestimmte Lebensmittel nicht habe oder nicht kochen kann?)*
- Doctora:** Le enviaré un menú semanal con varias opciones, así podrá elegir y organizarse mejor. *(Ich werde Ihnen einen Wochenplan mit mehreren Optionen schicken, damit Sie auswählen und sich besser organisieren können.)*

1. ¿Qué suele desayunar Antonio? *(Was frühstückt Antonio normalerweise?)*
 - a. Atún y lechuga
 - b. Arroz con verduras
 - c. Tostada y zumo de naranja
 - d. Cereales y café
2. ¿Qué le propone la doctora si un día Antonio no puede cocinar? *(Was schlägt die Ärztin vor, wenn Antonio an einem Tag nicht kochen kann?)*
 - a. Que le enviará un menú semanal con varias opciones
 - b. Que practique un deporte más intenso
 - c. Que se pese cada mañana
 - d. Que beba solo refrescos

1-d 2-a