

## 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. El dolor de cabeza
  - b. Los resfriados
  - c. El sobrepeso y la obesidad
  - d. La falta de sueño
2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?
  - a. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
  - b. No desayunar para comer menos
  - c. Un plato de pasta con carne roja
  - d. Solo café y un zumo azucarado
3. ¿Cómo debe ser la cena?
  - a. Sin verduras y con alcohol
  - b. Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos
  - c. Más ligera y con más verduras
  - d. Solo bollería y chocolate
4. ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?
  - a. Agua y fruta
  - b. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
  - c. Verduras y legumbres
  - d. Cereales y pan integral

1-c 2-a 3-c 4-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 desayuno 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:** Empiece 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?

- a. Tostada y zumo de naranja
- b. Arroz con verduras
- c. Atún y lechuga
- d. Cereales y café

2. ¿Qué le propone la doctora si un día Antonio no puede cocinar?

- a. Que practique un deporte más intenso
- b. Que le enviará un menú semanal con varias opciones
- c. Que beba solo refrescos
- d. Que se pese cada mañana

**1-d 2-b**