

## A2.25 Comida y hábitos saludables



- Habla sobre tu dieta y tus hábitos (no) saludables.
- Planifica tu menú semanal.

<b>La dieta</b>	<i>(Die Diät)</i>	<b>El menú semanal</b>	<i>(Der Wochenplan)</i>
<b>El ingrediente</b>	<i>(Die Zutat)</i>	<b>Equilibrado</b>	<i>(Ausgewogen)</i>
<b>El arroz</b>	<i>(Der Reis)</i>	<b>Sano</b>	<i>(Gesund)</i>
<b>La lechuga</b>	<i>(Der Kopfsalat)</i>	<b>Saludable</b>	<i>(Gesundheitsfördernd)</i>
<b>Los cereales</b>	<i>(Die Cerealien)</i>	<b>Típico</b>	<i>(Typisch)</i>
<b>El atún</b>	<i>(Der Thunfisch)</i>	<b>Ser vegetariano</b>	<i>(Vegetarisch sein)</i>
<b>La carne de pollo</b>	<i>(Hähnchenfleisch)</i>	<b>Merendar</b>	<i>(Einen Snack essen)</i>
<b>La carne de ternera</b>	<i>(Rindfleisch)</i>	<b>Practicar un deporte</b>	<i>(Einen Sport ausüben)</i>
<b>El zumo de naranja</b>	<i>(Der Orangensaft)</i>	<b>Hidratar</b>	<i>(Hydratisieren)</i>
<b>El refresco</b>	<i>(Das Erfrischungsgetränk)</i>	<b>Pesarse</b>	<i>(Sich wiegen)</i>
<b>La merienda</b>	<i>(Der Snack)</i>	<b>Deber</b>	<i>(Sollen)</i>

### 1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



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 sobrepeso y la obesidad
  - b. La falta de sueño
  - c. El dolor de cabeza
  - d. Los resfriados
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. No desayunar para comer menos
  - d. Un plato de pasta con carne roja
3. ¿Cómo debe ser la cena?
  - a. Sin verduras y con alcohol
  - b. Solo bollería y chocolate
  - c. Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos
  - d. Más ligera y con más verduras

4. ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?
- a. Agua y fruta
  - b. Cereales y pan integral
  - c. Verduras y legumbres
  - d. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol

1-a 2-b 3-d 4-d

## 2. Grammatik: Das Relativpronomen que

"Que" wird in Relativsätzen verwendet, um mehr Informationen über das Substantiv zu geben.



1. Quien wird verwendet, um sich auf Personen zu beziehen.
2. Cuyo drückt Besitz aus.

### Pronombre Relativo

(Relativpronomen)

### Ejemplo (Beispiel)

Que	El arroz <b>que</b> cociné estaba perfecto. (Der Reis, den ich gekocht habe, war perfekt.)
Quien / Quienes	La persona <b>quien</b> me recomendó este restaurante tiene buen gusto. (Die Person, die mir dieses Restaurant empfohlen hat, hat einen guten Geschmack.)
Cuyo / Cuya Cuyos / Cuyas	Es un cocinero <b>cuyas</b> recetas son famosas. (Er ist ein Koch, dessen Rezepte berühmt sind.)

1. El menú semanal \_\_\_\_\_ me recomendó la dietista es equilibrado.  
a. que      b. quien      c. cuyo      d. qué
2. El arroz \_\_\_\_\_ comimos ayer llevaba pollo y verduras.  
a. el que      b. qué      c. que      d. lo que

1. que 2. que

### Umschreiben Sie die Ausdrücke

1. Tengo una dieta. La dieta no es muy estricta.

(Ich halte eine Diät, die nicht sehr streng ist.)

2. Conozco a una nutricionista. Ella trabaja en el centro de salud.

(Ich kenne eine Ernährungsberaterin, die im Gesundheitszentrum arbeitet.)

3. Este es el compañero. Él me recomendó un restaurante saludable.

(Das ist der Kollege, der mir ein gesundes Restaurant empfohlen hat.)

### 3.Übungen



#### 1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| a. saludable       | 1. bueno para la salud     |
| b. la dieta        | 2. la forma de comer       |
| c. hidratar        | 3. beber agua              |
| d. el menú semanal | 4. los platos de la semana |

a-1 b-2 c-3 d-4

#### 2. Gesundes Wochenmenü (Fitnessstudio im Viertel) (Audio in der App verfügbar)

**Fülle die Lücken aus:** merendar, arroz, refrescos, atún, menú semanal, ingredientes

Aviso para socios: esta semana proponemos un \_\_\_\_\_ sencillo para comer mejor. Elige \_\_\_\_\_ que te gusten: \_\_\_\_\_, lechuga, pollo o \_\_\_\_\_, y añade fruta. Para \_\_\_\_\_, mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita \_\_\_\_\_; para hidratarte, agua o zumo de naranja sin azúcar.

Si normalmente comes fuera, planifica la compra el domingo y prepara una cena ligera. En la cafetería hay platos con verduras y carne blanca a la plancha. Recuerda: una dieta equilibrada y un poco de deporte ayudan a tener más energía.

*Hinweis für Mitglieder: Diese Woche schlagen wir ein einfaches Wochenmenü vor, um dich gesünder zu ernähren. Wähle Zutaten, die dir schmecken: Reis, Salat, Hähnchen oder Thunfisch, und ergänze Obst. Als Zwischenmahlzeit sind Joghurt oder ein kleines Sandwich besser. Vermeide Softdrinks; zum Trinken lieber Wasser oder Orangensaft ohne Zucker.*

*Wenn du normalerweise auswärts isst, plane den Einkauf am Sonntag und bereite ein leichtes Abendessen vor. In der Cafeteria gibt es Gerichte mit Gemüse und weißem Fleisch vom Grill. Denk daran: Eine ausgewogene Ernährung und ein bisschen Sport helfen, mehr Energie zu haben.*

1. ¿Qué cambios puedes hacer esta semana en tu dieta (desayuno, comida o merienda) para que sea más saludable y equilibrada? Explica por qué.

---

#### 3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

Wahr Falsch

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Quiere organizar las comidas de la semana para comer de forma más sana.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Esta semana ha decidido hacerse vegetariana y no comer nada de carne.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Va a pesarse al final de la semana y además tiene un plan de hacer ejercicio el sábado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. En mi antigua dieta, \_\_\_\_\_ arroz con pollo dos veces por semana, que me dejaba con mucha energía. *(In meiner früheren Ernährung aß ich zweimal pro Woche Reis mit Hähnchen, was mir viel Energie gab.)*  
a. comía      b. comeré      c. comías      d. comí
2. En la oficina, \_\_\_\_\_ un zumo de naranja en la merienda, que era más sano que el refresco. *(Im Büro tranken wir zum Nachmittagsimbiss einen Orangensaft, der gesünder war als die Limonade.)*  
a. tomábamos      b. tomamos      c. tomaré      d. tomabas
3. El domingo por la tarde, \_\_\_\_\_ el menú semanal con verduras, que así comía más equilibrado. *(Am Sonntagnachmittag plante ich das Wochenmenü mit Gemüse, sodass ich ausgewogener aß.)*  
a. planificabas      b. planifiqué      c. planificaré      d. planificaba
1. comía 2. tomábamos 3. planificaba

#### 5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

- Nutricionista (Laura):** *Hola, David. Cuéntame: ¿cómo es tu dieta un día normal? ¿Qué sueles comer y beber?*  
*(Hallo, David. Erzähl mal: Wie sieht deine Ernährung an einem normalen Tag aus? Was isst und trinkst du normalerweise?)*
- Paciente (David):** *Pues desayuno cereales, al mediodía suelo comer algo rápido y por la tarde meriando lo que pillo. Además bebo bastante refresco.*  
*(Also, zum Frühstück esse ich Müsli, mittags esse ich meist etwas Schnelles, und am Nachmittag snacke ich, was ich gerade finde. Außerdem trinke ich ziemlich viel Limonade.)*
- Nutricionista (Laura):** *Vale. Para hidratarte mejor, deberías cambiar el refresco por agua y, de vez en cuando, tomar un zumo de naranja natural.*  
*(Okay. Damit du besser hydriert bist, solltest du die Limonade durch Wasser ersetzen und ab und zu einen frischen Orangensaft trinken.)*
- Paciente (David):** *Tiene sentido. Quiero algo sano y equilibrado, pero no tengo mucho tiempo para cocinar.*  
*(Das ergibt Sinn. Ich will etwas Gesundes und Ausgewogenes, aber ich habe nicht viel Zeit zum Kochen.)*
- Nutricionista (Laura):** *Hagamos un menú semanal sencillo: dos días arroz con atún y lechuga, otros dos días pollo con ensalada. La ternera una vez a la semana, porque es más pesada.*  
*(Machen wir einen einfachen Wochenplan: zwei Tage Reis mit Thunfisch und Kopfsalat, an zwei weiteren Tagen Hähnchen mit Salat. Rindfleisch nur einmal pro Woche, weil es schwerer verdaulich ist.)*
- Paciente (David):** *Perfecto. Y para la merienda, ¿qué me recomiendas? Ahí es donde fallo.*  
*(Perfekt. Und für den Nachmittagsnack: Was empfiehlist du mir? Da mache ich meistens Fehler.)*



1. ¿Qué bebidas toma David a menudo y qué cambio le recomienda Laura?

---

2. Nombra dos ingredientes que Laura propone para el menú semanal.

---

## 6. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

*En mi dieta, suelo comer... / Deberíamos comer/beber más... / Para mí, lo más sano es...*

1. En un día normal de trabajo, ¿qué sueles comer y beber desde el desayuno hasta la cena? ¿Qué hábito te gustaría cambiar para llevar una vida más sana?

---

2. Imagina que vas a planificar un menú semanal equilibrado: ¿qué platos sencillos cocinas en casa y qué ingredientes compras habitualmente? ¿Hay algo que no comes, por ejemplo carne o pescado?

---

## 7. WhatsApp

Hola, Laura. Soy Dani del equipo

Esta semana quiero comer más **sano**. En la oficina siempre pico algo y luego me siento pesado. ¿Te apetece que hagamos un **menú semanal** para traer comida?

Yo puedo cocinar **arroz** con verduras y **pollo**, y también ensalada con **atún**. ¿Tú qué sueles **merendar**? Yo tomo refresco... y no es muy **saludable**. ¿Quedamos un día para caminar 30 min?



**Schreibe eine passende Antwort:** *Podemos hacer un menú semanal que... / Yo suelo merendar..., pero quiero cambiar a... / Si te parece, quedamos el... para caminar un rato.*

---

---

### Wichtige Verben

#### Comer (essen)

Pretérito imperfecto

yo comía

tú comías

él/ella/usted comía

nosotros/nosotras comíamos

vosotros/vosotras comíais

ellos/ellas/ustedes comían

#### Tomar (nehmen)

Pretérito imperfecto

yo tomaba

tú tomabas

él/ella/usted tomaba

nosotros/nosotras tomábamos

vosotros/vosotras tomabais

ellos/ellas/ustedes tomaban

#### Planificar (planen)

Pretérito imperfecto

yo planificaba

tú planificabas

él/ella/usted planificaba

nosotros/nosotras planificábamos

vosotros/vosotras planificabais

ellos/ellas/ustedes planificaban