

## 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. (QR: Audio)



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. La falta de sueño
  - c. El sobrepeso y la obesidad
  - 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. Un plato de pasta con carne roja
  - d. No desayunar para comer menos

1-c 2-b



## 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)

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

1. El menú semanal \_\_\_\_\_ me recomendó la dietista es equilibrado. *(Der Wochenmenüplan, den mir die Ernährungsberaterin empfohlen hat, ist ausgewogen.)*  
 a. que      b. quien      c. cuyo      d. qué
2. El arroz \_\_\_\_\_ comimos ayer llevaba pollo y verduras. *(Der Reis, den wir gestern gegessen haben, enthielt Hühnchen und Gemüse.)*  
 a. el que      b. qué      c. que      d. lo que

1. que 2. que

### Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



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.)*

1. Tengo una dieta que no es muy estricta. 2. Conozco a una nutricionista que trabaja en el centro de salud. 3. Este es el compañero que me recomendó un restaurante saludable.

### 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) (QR: Audio)

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



Aviso para socios: esta semana proponemos un (1) \_\_\_\_\_ sencillo para comer mejor. Elige (2) \_\_\_\_\_ que te gusten: (3) \_\_\_\_\_ , lechuga, pollo o (4) \_\_\_\_\_ , y añade fruta. Para (5) \_\_\_\_\_ , mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita (6) \_\_\_\_\_ ; 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) menú semanal, (2) ingredientes, (3) arroz, (4) atún, (5) merendar, (6) refrescos*

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 den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

- |  | Wahr                     | Falsch                   |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Quiere organizar las comidas de la semana para comer de forma más sana.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Esta semana ha decidido hacerse vegetariana y no comer nada de carne.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Va a pesarse al final de la semana y además tiene un plan de hacer ejercicio el sábado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-V



#### 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. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



##### Consulta para mejorar la dieta

- 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**

*Perfecto. Y para la merienda, ¿qué me recomiendas? Ahí es donde fallo.*

**(David):**

*(Perfekt. Und für den Nachmittagssnack: Was empfiehlst du mir? Da mache ich meistens Fehler.)*

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

**6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)**

*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. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)**

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

comía

comías

comía

comíamos

comíais

comían

**Tomar (nehmen)**

Pretérito imperfecto

tomaba

tomabas

tomaba

tomábamos

tomabais

tomaban

**Planificar (planen)**

Pretérito imperfecto

planificaba

planificabas

planificaba

planificábamos

planificabais

planificaban

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes