

B1.21 Haciendo una dieta



- Habla sobre los nutrientes y los componentes de los alimentos
- Habla sobre tu dieta alimentaria diaria

La grasa	(<i>Das Fett</i>)	El solomillo de ternera	(<i>Das Rinderfilet</i>)
La fibra	(<i>Die Ballaststoffe</i>)	El calabacín	(<i>Die Zucchini</i>)
El hierro	(<i>Das Eisen</i>)	Las lentejas	(<i>Linsen</i>)
El metabolismo	(<i>Der Stoffwechsel</i>)	Las judías blancas	(<i>Weißer Bohnen</i>)
El suplemento	(<i>Das Supplement</i>)	Los garbanzos	(<i>Kichererbsen</i>)
Los nutrientes	(<i>Die Nährstoffe</i>)	La piña	(<i>Die Ananas</i>)
Las proteínas	(<i>Die Proteine</i>)	El kiwi	(<i>Die Kiwi</i>)
Los carbohidratos	(<i>Die Kohlenhydrate</i>)	Hacer un régimen	(<i>Eine Diät machen</i>)
Las vitaminas	(<i>Die Vitamine</i>)	Vegetariano	(<i>Vegetarisch</i>)
Las calorías	(<i>Die Kalorien</i>)	Equilibrada	(<i>Ausgewogen</i>)
Los lácteos	(<i>Die Milchprodukte</i>)	Para diabéticos	(<i>Für Diabetiker</i>)
El marisco	(<i>Die Meeresfrüchte</i>)	Estar sano	(<i>Gesund sein</i>)
El lomo	(<i>Das Lendenstück</i>)		

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)

La dieta andalusí se parece en varios aspectos a la **dieta mediterránea**. Gracias a los cambios agrícolas, era común comer **productos de la tierra**, como frutas, verduras y también carne de ave, huevos y lácteos. Además, preparaban dulces para días especiales. Se valoraba comer con moderación para **disfrutar** y mejorar la **digestión**. Hoy, el gran problema es el consumo de **alimentos procesados**, que perjudican la salud.



*Die andalusische Ernährung ähnelt in mehreren Aspekten der **mediterranen Ernährung**. Dank der landwirtschaftlichen Veränderungen war es üblich, **Produkte des Landes** zu essen, wie Obst, Gemüse und auch Geflügelfleisch, Eier und Milchprodukte. Außerdem bereiteten sie Süßspeisen für besondere Tage zu. Man legte Wert darauf, maßvoll zu essen, um zu **genießen** und die **Verdauung** zu verbessern. Heute ist das große Problem der Konsum von **verarbeiteten Lebensmitteln**, die der Gesundheit schaden.*

1. ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
 - a. La agricultura
 - b. La pesca industrial
 - c. La prohibición de comer dulces
 - d. La producción de comida procesada
2. ¿Qué se comía con frecuencia en la dieta andalusí?
 - a. Principalmente carne roja y embutidos
 - b. Sobre todo comida rápida y refrescos
 - c. Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave
 - d. Solo pan y queso, sin frutas ni verduras

1-a 2-c

2. Grammatik: Kombination der unbetonten Pronomen: se lo pide, nos lo dice, te la enseña...



Wir verwenden zwei unbetonte Pronomen zusammen, wenn im Satz eine Person und eine Sache vorkommen.

1. Die feste Reihenfolge ist: Person (indirektes Objekt) + Sache (direktes Objekt).
2. Sache -> antwortet auf ¿qué?; Person -> antwortet auf ¿a quién? / ¿para quién?
3. Person me, te, le, nos, os, les; Sache lo, la, los, las

Situación	Frase original	Frase con pronombres
Persona + Cosa (<i>Person + Sache</i>)	El médico explica la dieta a mí. (<i>Der Arzt erklärt mir die Diät.</i>)	Me la explica. (<i>Er/Sie erklärt sie mir.</i>)
Con el infinitivo, pronombres al final del verbo (<i>Mit dem Infinitiv stehen die Pronomen am Ende des Verbs</i>)	Va a explicar la dieta a mí. (<i>Er/Sie wird mir die Diät erklären.</i>)	Va a explicármela. (<i>Er/Sie wird sie mir erklären.</i>)
Con el verbo conjugado, pronombres antes del verbo (<i>Mit dem konjugierten Verb stehen die Pronomen vor dem Verb</i>)	Explica el régimen a ti. (<i>Er/Sie erklärt dir die Diät.</i>)	Te lo explica. (<i>Er/Sie erklärt es dir.</i>)

Wenn beide Pronomen in der dritten Person stehen, wird das indirekte Pronomen zu **se**, sowohl im Singular als auch im Plural (explícalela explícasela).

Mit entre, hasta, según verwendet man betonte Pronomen (según tú und nicht según ti).

1. _____ enseño en la app para que veas cuántas calorías tienen las lentejas. (*Ich zeige sie dir in der App, damit du siehst, wie viele Kalorien die Linsen haben.*)
 a. Te los b. Las te c. Te las d. A ti las
2. La dieta para diabéticos ya _____ he explicado al paciente dos veces. (*Die Diät für Diabetiker habe ich dem Patienten schon zweimal erklärt.*)
 a. le la b. se lo c. les la d. se la

1. Te las 2. se la

Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



1. El médico explica la dieta a mí.

 (*Me la explica.*)
2. Tenemos que enviar el informe a la jefa.

 (*Tenemos que enviárselo.*)
3. ¿Puedes dar las llaves a tu compañero?

(¿Puedes dárselas?)

1. Me la explica. **2.** Tenemos que enviárselo. **3.** ¿Puedes dárselas?

Korrigiere den Fehler

1. El médico le la explica en la consulta.

Der Arzt erklärt sie in der Sprechstunde.

2. La nutricionista lo te recomienda para la cena.

Die Ernährungsberaterin empfiehlt es dir zum Abendessen.

1. El médico se la explica en la consulta. **2.** La nutricionista te lo recomienda para la cena.

3.Übungen

1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- | | |
|---------------------|--|
| a. hacer un régimen | 1. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar. |
| b. los nutrientes | 2. Seguir un plan de comidas que alguien te propone para adelgazar. |
| c. el suplemento | 3. Producto que se toma para completar lo que no te aportan los alimentos. |



a-2 b-1 c-3

2. Kurzer Leitfaden für ein ausgewogenes Wochenmenü (QR: Audio)



Fülle die Lücken aus: fibra, marisco, proteínas, piña, grasas, metabolismo, suplemento, equilibrada, lácteos

Muchos profesionales comen fuera o piden comida a domicilio entre semana. Para evitar el cansancio y mantener el peso, los dietistas recomiendan una dieta (1) _____: en cada comida, una parte de verduras, otra de (2) _____ y una cantidad moderada de hidratos. También conviene elegir alimentos con (3) _____ y limitar las (4) _____ y el azúcar para que el (5) _____ funcione bien.

Si quieres hacer un régimen, planifica un menú realista: por ejemplo, lentejas o garbanzos dos veces por semana, pescado o (6) _____ una vez, y fruta como kiwi o (7) _____ de postre. En personas con diabetes se aconseja reducir las calorías de bebidas azucaradas y equilibrar los (8) _____ con opciones sin azúcar. Antes de tomar un (9) _____, consulta con tu médico o farmacéutico.


Viele Berufstätige essen unter der Woche auswärts oder bestellen Essen nach Hause. Um Müdigkeit zu vermeiden und das Gewicht zu halten, empfehlen Ernährungsberater eine ausgewogene Ernährung: Bei jeder Mahlzeit ein Teil Gemüse, ein Teil Proteine und eine moderate Menge Kohlenhydrate. Außerdem ist es sinnvoll, ballaststoffreiche Lebensmittel zu wählen und Fette und Zucker zu begrenzen, damit der Stoffwechsel gut funktioniert.

Wenn du eine Diät machen möchtest, plane ein realistisches Menü: zum Beispiel Linsen oder Kichererbsen zweimal pro Woche, Fisch oder Meeresfrüchte einmal, und Obst wie Kiwi oder Ananas als Dessert. Bei Menschen mit Diabetes wird empfohlen, die Kalorien aus zuckerhaltigen Getränken zu reduzieren und Milchprodukte mit zuckerfreien Optionen auszugleichen. Bevor du ein Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, sprich mit deinem Arzt oder Apotheker.

(1) equilibrada, (2) proteínas, (3) fibra, (4) grasas, (5) metabolismo, (6) marisco, (7) piña, (8) lácteos, (9) suplemento

1. ¿Qué cambios concretos propone el texto para que tu dieta sea más equilibrada y cómo los aplicarías en un día normal de trabajo?

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

- | | Wahr | Falsch | |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. La persona cambió su alimentación porque después de las comidas no se encontraba bien. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Para seguir la dieta, ha empezado a comer a menudo carne y marisco en la cena. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. La nutricionista le aconsejó tomar vitaminas en forma de suplemento ciertos días por su dieta casi vegetariana. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

1-V 2-X 3-V

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. El nutricionista recomienda que _____ las calorías y las proteínas en cada comida. *(Der Ernährungsberater empfiehlt, dass ihr bei jeder Mahlzeit die Kalorien und die Proteine ausgleicht.)*
- a. equilibren b. equilibráis c. equilibraréis d. equilibréis
2. Para que el metabolismo funcione mejor, es importante que _____ la grasa y los ultraprocesados. *(Damit der Stoffwechsel besser funktioniert, ist es wichtig, dass du das Fett und die ultraverarbeiteten Lebensmittel reduzierst.)*
- a. reduzcas b. reducís c. redujiste d. reduces
3. Si tu médico ve que comes poca fibra, _____ va a explicar con ejemplos sencillos. *(Wenn dein Arzt sieht, dass du wenig Ballaststoffe isst, wird er sie dir mit einfachen Beispielen erklären.)*
- a. la te b. se la c. te la d. te las

1. equilibréis 2. reduzcas 3. te la

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

Plan de menú con la nutricionista

- Marta (nutricionista):** *Cuéntame un poco: ¿qué sueles comer en un día normal y qué objetivo tienes, perder grasa o simplemente estar más sano? (Erzähl mir kurz: Was isst du an einem normalen Tag gewöhnlich und welches Ziel hast du – Fett verlieren oder einfach gesünder sein?)*
- Carlos (paciente):** *Trabajo muchas horas y tiro de bocadillos y lácteos; me preocupa la grasa y las calorías, y noto el metabolismo más lento últimamente. (Ich arbeite viele Stunden und greife zu belegten Brötchen und Milchprodukten; ich mache mir Sorgen wegen Fett und Kalorien, und in letzter Zeit merke ich, dass der Stoffwechsel langsamer ist.)*



Marta (nutricionista): *Vale, vamos a buscar una dieta equilibrada: más fibra y nutrientes —por ejemplo lentejas o garbanzos— y una ración adecuada de proteínas; añade calabacín y fruta como kiwi o piña.*

(Okay, wir suchen eine ausgewogene Ernährung: mehr Ballaststoffe und Nährstoffe – zum Beispiel Linsen oder Kichererbsen – und eine angemessene Portion Proteine; füge Zucchini und Obst wie Kiwi oder Ananas hinzu.)

Carlos (paciente): *¿Y el hierro? Me dijeron que las legumbres ayudan, pero a veces pienso en tomar un suplemento.*

(Und das Eisen? Mir hat man gesagt, dass Hülsenfrüchte helfen, aber manchmal denke ich daran, ein Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen.)

Marta (nutricionista): *Las legumbres aportan hierro y fibra, sí; antes de un suplemento revisamos análisis y ajustamos el menú, y si comes carne, mejor lomo o solomillo de ternera a la plancha que cortes muy grasos.*

(Hülsenfrüchte liefern Eisen und Ballaststoffe, ja; bevor wir ein Supplement nehmen, prüfen wir die Blutwerte und passen den Speiseplan an, und wenn du Fleisch isst, sind gegrillter Rinderlendenbraten oder Rinderfilet besser als sehr fettreiche Stücke.)

1. ¿Qué cambios concretos le propone Marta a Carlos y por qué?

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

En mi dieta suelo incluir... porque aporta vitaminas y fibra. / Para estar más sano, consultaría al médico o a un nutricionista. / He reducido... y en su lugar como... para cuidar mi metabolismo.



1. Describe tu dieta diaria en un día normal: ¿qué sueles comer y beber, y qué alimentos te ayudan a mantenerte sano?

2. Estás en el supermercado y quieres hacer una dieta más equilibrada: ¿qué cambios harías en tu compra y qué productos evitarías por las calorías o la grasa?

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Hola, Laura. Soy Marcos

Desde que el médico me dijo que baje un poco el azúcar, intento comer más **equilibrado**. Pero me pierdo con lo de los **nutrientes: proteínas, fibra, vitaminas...**

Esta semana quiero preparar el menú en casa y comprar menos procesados. ¿Me puedes recomendar 2-3 cenas fáciles? Pensaba en **lentejas** o **garbanzos**, y algo de verdura como **calabacín**. De postre, fruta (piña o kiwi). También: ¿tú tomas algún **suplemento de hierro**?



Schreibe eine passende Antwort: *Si quieres, te lo puedo organizar por días y así haces una compra única. / Para la cena, te recomiendo... porque aporta proteínas/fibra. / Sobre el suplemento de hierro, yo... pero mejor consultarlo con el médico.*

Wichtige Verben

Reducir (*reduzieren*)

	Presente
yo	reduzco
tú	reduces
él/ella/usted	reduce
nosotros/nosotras	reducimos
vosotros/vosotras	reducís
ellos/ellas/ustedes	reducen