

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>(Die Linsen)</i>
El metabolismo	<i>(Der Stoffwechsel)</i>	Las judías blancas	<i>(Die weißen Bohnen)</i>
El suplemento	<i>(Das Supplement)</i>	Los garbanzos	<i>(Die 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.

La dieta andalusí se parece mucho a la **dieta mediterránea**. En Al-Ándalus se consumían muchos **productos de la tierra**, como verduras y frutas, además de carne de ave, lácteos y huevos. También había dulces para momentos especiales. Se valoraba no comer en exceso para **disfrutar** y mejorar **la digestión**. Hoy el problema son los **alimentos procesados**, que perjudican la salud, *por eso es importante recuperar ese legado. Die andalusische Ernährung ähnelt sehr der mediterranen Ernährung. In Al-Ándalus wurden viele Erzeugnisse vom Land verzehrt, wie Gemüse und Obst, außerdem Geflügelfleisch, Milchprodukte und Eier. Es gab auch Süßspeisen für besondere Anlässe. Man legte Wert darauf, nicht zu viel zu essen, um zu genießen und die Verdauung zu verbessern. Heute sind die verarbeiteten Lebensmittel das Problem, da sie der Gesundheit schaden; deshalb ist es wichtig, dieses Erbe wiederzugewinnen.*



1. ¿Qué aportaron los musulmanes a la Península Ibérica que cambió la alimentación?
 - a. La agricultura
 - b. La introducción exclusiva de carne roja
 - c. La construcción de grandes puertos
 - d. La prohibición de las frutas
2. ¿Qué tipos de alimentos formaban parte de la dieta andalusí?
 - a. Principalmente alimentos procesados y conservas
 - b. Únicamente pan y cereales refinados
 - c. Solo pescado y marisco
 - d. Productos de la tierra, carne de ave, lácteos y huevos
3. ¿Por qué se evitaba comer en exceso según la tradición andalusí?
 - a. Porque estaba prohibido comer por la noche
 - b. Para ahorrar dinero y comprar más dulces
 - c. Para acelerar el sistema metabólico durante el sueño
 - d. Para disfrutar de la comida y mejorar la digestión

4. ¿Cuál es una diferencia destacada entre la dieta mediterránea actual y la andalusí?
- a. En el pasado no existían dulces para celebraciones
 - b. Antes no se consumían frutas ni verduras
 - c. Actualmente no se valora disfrutar al comer
 - d. Hoy se consumen más alimentos procesados, que son perjudiciales para la salud

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

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



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

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

1. Si el menú tiene demasiadas calorías, _____ cambio sin problema.
 - a. le lo b. lo se c. se lo d. le la
2. Las nuevas recetas vegetarianas _____ mando esta tarde por correo.
 - a. te los b. te la c. te lo d. te las

1. se lo 2. te las

Umschreiben Sie die Ausdrücke

1. El médico explica la dieta a mí.

 (Me la explica.)
2. (enviárselo) Voy a enviar el informe a mi jefa esta tarde.

 (Voy a enviárselo esta tarde.)
3. El nutricionista recomienda estas verduras a nosotros.

(El nutricionista nos las recomienda.)

3.Übungen



1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- | | |
|---------------------|---|
| a. hacer un régimen | 1. Mejorar la digestión; el médico te la recomienda para regular el tránsito. |
| b. los nutrientes | 2. Energía que aportan los alimentos; reducirlas ayuda a perder peso. |
| c. la fibra | 3. Si faltan vitaminas, el médico se lo receta al paciente. |
| d. las calorías | 4. Cambiar la alimentación para adelgazar o mejorar la salud. |
| e. el suplemento | 5. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar. |

a-4 b-5 c-1 d-2 e-3

2. Kurzanleitung zur Planung eines ausgewogenen Wochenmenüs (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: para diabéticos, régimen, proteínas, suplementos, calorías, grasa, fibra, carbohidratos, equilibrado

Cada vez más empresas publican en la intranet una guía práctica para organizar el menú semanal y comer mejor, especialmente si se pasan muchas horas sentados. La recomendación principal es que el plato sea _____ : la mitad de verduras, una ración de _____ y una porción de _____ integrales. Para favorecer la digestión, se aconseja incluir _____ a diario y limitar la _____ y los productos muy procesados. Si vas a hacer un _____, conviene evitar las "dietas milagro" y planificar compras sencillas: lentejas, judías blancas, calabacín, fruta de temporada y lácteos sin azúcar añadido.

La guía también recuerda que no es necesario contar _____ todo el tiempo, pero sí revisar etiquetas al elegir snacks o _____. En casos concretos (por ejemplo, una dieta _____), se recomienda pedir cita con tu médica o con una dietista-nutricionista para ajustar cantidades y horarios. El objetivo no es comer perfecto, sino mantener hábitos que ayuden al metabolismo y que puedas sostener en semanas con reuniones, viajes o cenas con amigos.

Immer mehr Unternehmen veröffentlichen im Intranet eine praktische Anleitung, wie man das Wochenmenü organisiert und sich besser ernährt, besonders wenn man viele Stunden sitzend verbringt. Die Hauptempfehlung lautet: der Teller sollte ausgewogen sein – die Hälfte Gemüse, eine Portion Proteine (Hülsenfrüchte, Fisch, Eier oder mageres Fleisch) und eine Portion Vollkorn-Kohlenhydrate. Zur Förderung der Verdauung wird empfohlen, täglich Ballaststoffe einzubauen und Fett sowie stark verarbeitete Produkte zu begrenzen. Wenn du eine Diät machen willst, ist es ratsam, „Wunderdiäten“ zu vermeiden und den Einkauf einfach zu planen: Linsen, weiße Bohnen, Zucchini, saisonales Obst und zuckerfreie Milchprodukte.

Die Anleitung erinnert außerdem daran, dass es nicht nötig ist, ständig Kalorien zu zählen, wohl aber die Etiketten beim Kauf von Snacks oder Nahrungsergänzungsmitteln zu prüfen. In konkreten Fällen (zum Beispiel eine Diät für Diabetiker) wird empfohlen, einen Termin bei deiner Ärztin oder bei einer Ernährungsberaterin zu vereinbaren, um Mengen und Zeiten anzupassen. Das Ziel ist nicht perfektes Essen, sondern Gewohnheiten beizubehalten, die den Stoffwechsel unterstützen und die du auch in Wochen mit Besprechungen, Reisen oder Abendessen mit Freunden

durchhalten kannst.

1. ¿Qué indica el texto que debe contener un plato equilibrado y qué alimentos propone para facilitar la compra semanal?
-
2. ¿En qué casos aconseja el texto consultar a un profesional y por qué es recomendable hacerlo?
-

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

	Wahr	Falsch
La hablante intenta seguir una dieta pensada para controlar el azúcar en sangre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En la oficina suele comer carne como plato principal, por ejemplo solomillo de ternera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha decidido tomar un suplemento para conseguir más vitaminas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Dra. Vega (nutricionista): *Hola, Álvaro. He visto tus análisis: el hierro está un poco bajo y el azúcar sale en el límite. ¿Me cuentas qué sueles comer en un día normal?*
(Hallo, Álvaro. Ich habe deine Blutwerte gesehen: dein Eisen ist etwas niedrig und der Blutzucker liegt am oberen Grenzwert. Erzähl mir, was du an einem normalen Tag gewöhnlich isst.)

Álvaro (paciente): *Pues desayuno café con leche y a media mañana suelo comer un kiwi o un trozo de piña. En la comida tiro mucho de pasta o arroz, y por la noche, normalmente carne: lomo o solomillo de ternera. Verduras, pocas, la verdad.*

(Also, zum Frühstück trinke ich Kaffee mit Milch und am Vormittag esse ich meist eine Kiwi oder ein Stück Ananas. Zum Mittag greife ich oft zu Pasta oder Reis, und abends normalerweise Fleisch: Lende oder Rinderfilet. Gemüse esse ich kaum.)

Dra. Vega (nutricionista): *Vale. Para estar sano no hace falta pasar hambre, pero sí ajustar las grasas y las calorías. Te falta fibra y te vendrían bien más nutrientes: legumbres, verduras y algo más de proteína vegetal.*

(Okay. Um gesund zu bleiben muss man nicht hungern, aber Fette und Kalorien sollten angepasst werden. Dir fehlt Ballaststoffe und mehr Nährstoffe würden dir guttun: Hülsenfrüchte, Gemüse und etwas mehr pflanzliches Eiweiß.)

Álvaro (paciente): *¿Legumbres, por ejemplo lentejas y garbanzos? Me preocupa que tengan muchos carbohidratos.*

(Hülsenfrüchte, zum Beispiel Linsen und Kichererbsen? Ich mache mir Sorgen, dass sie viele Kohlenhydrate haben.)



Dra. Vega (nutricionista): *Tienen carbohidratos, sí, pero también fibra, proteínas y vitaminas. Si controlamos la cantidad, son muy recomendables; incluso pueden incluirse en una dieta para diabéticos. Prueba lentejas o judías blancas dos veces por semana.*

(Sie enthalten Kohlenhydrate, ja, aber auch Ballaststoffe, Proteine und Vitamine. Wenn wir die Mengen kontrollieren, sind sie sehr empfehlenswert; sie können sogar in einer Diät für Diabetiker vorkommen. Probiere Linsen oder weiße Bohnen zweimal pro Woche.)

Álvaro (paciente): *¿Y en la cena, dejo la carne entonces? Hago deporte y me preocupa el metabolismo.*

(Und beim Abendessen lasse ich dann das Fleisch weg? Ich treibe Sport und mache mir Sorgen um meinen Stoffwechsel.)

Dra. Vega (nutricionista): *No hace falta eliminarla, pero alterna: un día pescado o marisco, otro día un plato vegetariano con garbanzos, y añade calabacín o una ensalada. Y vigila los lácteos si consumes mucho queso.*

(Du musst es nicht komplett weglassen, aber wechsele ab: an einem Tag Fisch oder Meeresfrüchte, am anderen ein vegetarisches Gericht mit Kichererbsen, und füge Zucchini oder einen Salat hinzu. Und achte auf Milchprodukte, wenn du viel Käse isst.)

Álvaro (paciente): *Perfecto. ¿Y un suplemento de hierro? He visto anuncios y no sé si merece la pena.*

(Perfekt. Und ein Eisenpräparat? Ich habe Werbung gesehen und weiß nicht, ob es sich lohnt.)

Dra. Vega (nutricionista): *Primero intentaremos mejorarlo con la alimentación: legumbres, algo de carne magra y fruta rica en vitamina C para ayudar la absorción. Si en un mes no sube, lo valoramos. Te preparo un plan equilibrado para esta semana y lo revisamos.*

(Zuerst versuchen wir, es über die Ernährung zu verbessern: Hülsenfrüchte, etwas mageres Fleisch und Obst, das reich an Vitamin C ist, um die Aufnahme zu fördern. Wenn der Wert in einem Monat nicht steigt, besprechen wir die weitere Vorgehensweise. Ich bereite dir einen ausgewogenen Plan für diese Woche vor und wir schauen ihn uns gemeinsam an.)

1. ¿Qué cambios concretos propone la nutricionista a Álvaro y por qué (calorías, fibra, grasas, etc.)?
2. En el diálogo aparecen las expresiones “hacer un régimen” y “dieta equilibrada”. ¿Qué matiz de diferencia entiendes entre ambas?

5. WhatsApp

Hola, Sofía. Soy Laura, tu nutricionista. Te mando una idea de menú para esta semana: más **fibra** (lentejas o garbanzos), verduras como **calabacín** y fruta (por ejemplo **kiwi** o **piña**). Para la cena, mejor **proteínas** ligeras y pocos **carbohidratos**. Evita ultraprocesados para no aumentar las **calorías** y la **grasa**.

¿Tomas **lácteos**? ¿Tienes alguna alergia (por ejemplo, al **marisco**)? Si quieres, mañana en consulta te lo explico y te **lo** dejo por escrito.



Schreibe eine passende Antwort: *En general, mi dieta diaria es... pero me cuesta... / ¿Podrías adaptármelo por escrito a...? / Sí, tomo lácteos / No los tomo; prefiero que los sustituyas por...*

Wichtige Verben

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

Equilibrar (*ausgleichen*)

Subjuntivo presente
equilibre
equilibres
equilibre
equilibremos
equilibréis
equilibren

Reducir (*reduzieren*)

Subjuntivo presente
reduzca
reduzcas
reduzca
reduzcamos
reduzcáis
reduzcan