

B2.45 Crear una dieta saludable



- Comparar alimentos y dietas en función de su valor nutricional y beneficios para la salud
- Describe hábitos alimentarios y elecciones de estilo de vida
- Tomar y justificar decisiones para una alimentación equilibrada y saludable

La nutrición	<i>(Die Ernährung)</i>	La porción	<i>(Die Portion)</i>
El macronutriente	<i>(Der Makronährstoff)</i>	El alimento procesado	<i>(Verarbeitetes Lebensmittel)</i>
El micronutriente	<i>(Der Mikronährstoff)</i>	La comida ultraprocesada	<i>(Ultraverarbeitetes Essen)</i>
La fibra	<i>(Die Ballaststoffe)</i>	La etiqueta nutricional	<i>(Die Nährwertabelle)</i>
La proteína	<i>(Das Protein)</i>	Balanceado	<i>(Ausgewogen)</i>
Los carbohidratos	<i>(Die Kohlenhydrate)</i>	Bajo en sodio	<i>(Natriumarm)</i>
La grasa saturada	<i>(Gesättigtes Fett)</i>	Rico en antioxidantes	<i>(Reich an Antioxidantien)</i>
La grasa insaturada	<i>(Ungesättigtes Fett)</i>	Limitar	<i>(Begrenzen)</i>
El índice glucémico	<i>(Der glykämische Index)</i>	Aumentar	<i>(Erhöhen)</i>
El aporte calórico	<i>(Die Kalorienzufuhr)</i>	Sustituir	<i>(Ersetzen)</i>
El equilibrio nutricional	<i>(Das ernährungsphysiologische Gleichgewicht)</i>	Optar por	<i>(Sich entscheiden für)</i>
La pauta alimentaria	<i>(Die Ernährungsrichtlinie)</i>	Incorporar	<i>(Einbeziehen)</i>

1. Grammatik: Die unpersönlichen Formen

Unpersönliche Sätze haben kein konkretes Subjekt.



1. Con verbos que ya llevan "se" como "acostarse", se usa "la gente" o "uno": en el hospital la gente se acuesta temprano.
2. Con se ve, se dice, se piensa, se supone se usa un verbo en indicativo; con se espera, en subjuntivo.

Estructura	Tiempo	Ejemplo
Se dice	+ indicativo	Se dice que la fibra es importante. <i>(Man sagt, dass Ballaststoffe wichtig sind.)</i>
Se veía	+ indicativo	Se veía que el paciente estaba cansado. <i>(Man sah, dass der Patient müde war.)</i>
Se esperaba	+ subjuntivo	Se esperaba que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. <i>(Man erwartete, dass die neuen Entdeckungen die Ernährung verbessern würden.)</i>
Era		Era inútil explicárselo. No lo entendían. <i>(Es war sinnlos, es ihnen zu erklären. Sie verstanden es nicht.)</i>

1. _____ que una dieta rica en fibra ayuda a regular el índice glucémico.
a. Se dice b. Se diga c. Dice d. Se dicen
2. En la consulta _____ que el paciente no estaba siguiendo la pauta alimentaria.
a. se veía b. se vio c. se viera d. se veían

1. Se dice 2. se veía

Umschreiben Sie die Ausdrücke

1. Marta comparó los productos y, al mismo tiempo, leyó las etiquetas para evitar conservantes.

(Marta verglich die Produkte und las dabei die Etiketten, um Konservierungsstoffe zu vermeiden.)

2. Si comes más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.

(Wenn du mehr frisches Obst isst, wirst du bei der Arbeit mehr Energie haben.)

3. El nutricionista explicó la dieta de forma clara para que la entiéramos todos.

(Der Ernährungsberater erklärte die Diät klar und sprach dabei so, dass wir sie alle verstanden.)

2.Übungen

1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.



- | | |
|------------------------------|--|
| a. la etiqueta nutricional | 1. Elegir una opción concreta, priorizando alimentos más saludables menú. |
| b. la comida ultraprocesada | 2. Reparto adecuado de macronutrientes y micronutrientes para cubrir necesidades diarias. |
| c. el equilibrio nutricional | 3. Producto industrial con muchos aditivos; consumiéndola con frecuencia se desequilibra la dieta. |
| d. optar por | 4. Información del envase que se consulta comparando calorías, grasas y azúcares. |
| e. limitar | 5. Reducir la cantidad o la frecuencia de consumo sin eliminar totalmente el alimento. |

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

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

Wahr Falsch

La persona modificó su alimentación después de cambiar su rutina de ejercicio.

La dietista aconsejó eliminar por completo los carbohidratos para mejorar la salud.

Al hacer la compra, la persona revisa las etiquetas y prefiere productos con poco sodio.



3. WhatsApp

Hola, Paula

Estoy intentando organizar el menú de la semana para comer más sano y gastar menos, pero me lío con las etiquetas. He visto varios cereales "fitness" y barritas, pero son bastante **ultraprocesados**. ¿Te parece si esta semana hacemos una compra más **balanceada**?

Yo propongo: ensaladas ya preparadas, pechuga de pavo, yogures y pan blanco. ¿Qué cambiarías tú? Si puedes, dime también qué mirar en la **etiqueta nutricional** (azúcares, **fibra**, grasas...).

Gracias, Marta



Schreibe eine passende Antwort: *Podríamos sustituir ... por ..., porque ... / Yo optaría por ... y limitaría ... para ... / Si miras la etiqueta, fíjate sobre todo en ...*

Wichtige Verben

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

Consumir (*konsumieren*)

Pretérito imperfecto
consumía
consumías
consumía
consumíamos
consumíais
consumían

Controlar (*kontrollieren*)

Pretérito imperfecto
controlaba
controlabas
controlaba
controlábamos
controlabais
controlaban