

## 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

<b>La alimentación equilibrada</b>	<i>(Ausgewogene Ernährung)</i>	<b>La porción recomendada</b>	<i>(Empfohlene Portionsgröße)</i>
<b>La fibra dietética</b>	<i>(Ballaststoffe)</i>	<b>Controlar las porciones</b>	<i>(Portionskontrolle)</i>
<b>El antioxidante</b>	<i>(Antioxidans)</i>	<b>Planificar las comidas</b>	<i>(Mahlzeiten planen)</i>
<b>Las grasas insaturadas</b>	<i>(Ungesättigte Fette)</i>	<b>Aumentar la ingesta de verduras</b>	<i>(Erhöhung der Gemüsezufuhr)</i>
<b>Las grasas saturadas</b>	<i>(Gesättigte Fette)</i>	<b>Sustituir por alternativas integrales</b>	<i>(Auf Vollkornalternativen umstellen)</i>
<b>Las grasas trans</b>	<i>(Transfette)</i>	<b>Sustituir por alternativas integrales</b>	<i>(Durch Vollkornalternativen ersetzen)</i>
<b>Las proteínas magras</b>	<i>(Mageres Eiweiß)</i>	<b>Leer las etiquetas nutricionales</b>	<i>(Nährwertangaben lesen)</i>
<b>Los carbohidratos complejos</b>	<i>(Komplexe Kohlenhydrate)</i>	<b>Evitar el exceso de sodio</b>	<i>(Überschüssiges Natrium vermeiden)</i>
<b>El índice glucémico</b>	<i>(Glykämischer Index)</i>	<b>Reducir el consumo de azúcares añadidos</b>	<i>(Zufuhr von zugesetztem Zucker reduzieren)</i>
<b>El aporte nutricional</b>	<i>(Nährstoffzufuhr)</i>	<b>Optar por métodos de cocción saludables</b>	<i>(Gesündere Kochmethoden wählen)</i>
<b>La ingesta diaria</b>	<i>(Tägliche Aufnahme)</i>	<b>Hacer ejercicio con regularidad</b>	<i>(Regelmäßig Sport treiben)</i>
<b>La densidad energética</b>	<i>(Energiedichte)</i>	<b>Prescindir de alimentos ultraprocesados</b>	<i>(Auf stark verarbeitete Lebensmittel verzichten)</i>

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

Entender **las etiquetas nutricionales** ayuda a comparar productos y decidir mejor en el supermercado. *Se dice* que el orden de los ingredientes revela qué predomina: cuanto más corta sea la lista, menos procesado suele ser el alimento. Conviene revisar la **cantidad por porción**, porque a veces hay que multiplicar los valores si el envase incluye varias porciones. Un indicador práctico es el **azúcar añadido**: más de cinco gramos por cada cien gramos ya sugiere un contenido alto. Además, si **contiene aditivos**, suelen identificarse con una "E" y números.



*Das Verständnis von **Nährwertkennzeichnungen** hilft, Produkte zu vergleichen und im Supermarkt bessere Entscheidungen zu treffen. Man sagt, dass die Reihenfolge der Zutaten zeigt, was überwiegt: Je kürzer die Liste ist, desto weniger verarbeitet ist das Lebensmittel in der Regel. Es empfiehlt sich, die **Menge pro Portion** zu prüfen, weil man die Werte manchmal multiplizieren muss, wenn die Packung mehrere Portionen enthält. Ein praktischer Indikator ist der **zugesetzte Zucker**: mehr als fünf Gramm pro hundert Gramm deutet bereits auf*

einen hohen Gehalt hin. Außerdem gilt: Wenn es **Zusatzstoffe enthält**, sind diese meist an einem „E“ und Zahlen zu erkennen.

1. ¿Qué información aporta principalmente el orden de los ingredientes en un producto?
  - a. Si el producto es apto para vegetarianos
  - b. Qué ingredientes están en mayor o menor cantidad
  - c. La fecha exacta de caducidad del alimento
  - d. Cuántas porciones recomienda el fabricante al día
2. ¿Qué se recomienda hacer cuando un envase incluye más de una porción?
  - a. Ignorar la tabla nutricional y fijarse solo en las calorías
  - b. Elegir siempre la opción con menos grasa total
  - c. Dividir el peso total entre los ingredientes principales
  - d. Multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones consumidas

**1-b 2-d**

## 2. Grammatik: Die unpersönlichen Formen

Unpersönliche Sätze haben kein konkretes Subjekt.



1. Mit Verben, die bereits „se“ enthalten, wie „acostarse“, verwendet man „la gente“ oder „uno“: en el hospital la gente se acuesta temprano.
2. Mit se ve, se dice, se piensa, se supone verwendet man ein Verb im Indikativ; mit se espera im Subjunktiv.

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

1. \_\_\_\_\_ que una dieta rica en fibra dietética reduce el riesgo de picos de glucosa. (*Man sagt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung das Risiko von Glukosespitzen verringert.*)
  - a. Se dice
  - b. Se diga
  - c. Se dicen
  - d. Es dice
2. \_\_\_\_\_ que, tras varias semanas, controlar las porciones le ayudaba a mantener la ingesta diaria más estable. (*Man sah, dass ihm nach mehreren Wochen die Portionskontrolle half, die tägliche Aufnahme stabiler zu halten.*)
  - a. Se veía
  - b. Se vio
  - c. Se ve
  - d. Se veían

**1. Se dice 2. Se veía**



### Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)

1. (Se dice) Los nutricionistas dicen que la fibra es esencial para la salud intestinal.

---

*(Se dice que la fibra es esencial para la salud intestinal.)*

2. (Se veía) En la consulta era evidente que el paciente estaba cansado después de la analítica.

---

*(Se veía que el paciente estaba cansado después de la analítica.)*

3. (Se esperaba) Los investigadores esperaban que los nuevos datos mejoraban la dieta mediterránea.

---

*(Se esperaba que los nuevos datos mejoraran la dieta mediterránea.)*

1. Se dice que la fibra es esencial para la salud intestinal.
2. Se veía que el paciente estaba cansado después de la analítica.
3. Se esperaba que los nuevos datos mejoraran la dieta mediterránea.

### Korrigiere den Fehler

1. En la oficina se acuesta tarde y cena fatal.

---

Im Büro geht die Leute spät ins Bett und isst furchtbar.

2. Se espera que reducen el azúcar en el menú.

---

Es wird erwartet, dass sie den Zucker auf der Speisekarte reduzieren.

1. En la oficina, la gente se acuesta tarde y cena fatal.
2. Se espera que reduzcan el azúcar en el menú.

### 3.Übungen

#### 1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| a. la fibra dietética               | 1. Se ve en el envase cuánta sal y azúcar contiene un producto.          |
| b. leer las etiquetas nutricionales | 2. Se dice que mejora el tránsito intestinal y ayuda a sentirse saciado. |
| c. controlar las porciones          | 3. Se supone que así se evita comer más de lo necesario.                 |

a-2 b-1 c-3



#### 2. Kurzer Leitfaden zur Planung einer gesunden Ernährung (städtisches Sportzentrum) (QR: Audio)



**Fülle die Lücken aus:** fibra dietética, controlar las porciones, porción recomendada, aporte nutricional, reducir el consumo de azúcares añadidos, carbohidratos complejos

El Servicio de Nutrición del Centro Deportivo Municipal recomienda revisar el (1) \_\_\_\_\_ del menú semanal y no quedarse solo con las calorías. Se dice que una alimentación equilibrada prioriza verduras, legumbres y (2) \_\_\_\_\_, además de proteínas magras y grasas insaturadas. Para evitar picos de hambre, conviene elegir alimentos con más (3) \_\_\_\_\_ y un índice glucémico bajo, y (4) \_\_\_\_\_.

En consulta se ve a menudo que el problema no era tanto qué se comía, sino la cantidad: (5) \_\_\_\_\_ y respetar la (6) \_\_\_\_\_ ayuda a mantener una ingesta diaria estable. Al comprar, se sugiere leer las etiquetas nutricionales, comprobar la lista de ingredientes y prescindir de ultraprocesados con grasas trans o exceso de sodio. Si se consumía pan blanco a diario, una alternativa es sustituirlo por integrales y optar por métodos de cocción saludables.

*Der Ernährungsdienst des städtischen Sportzentrums empfiehlt, den Nährwertbeitrag des Wochenmenüs zu überprüfen und sich nicht nur auf die Kalorien zu beschränken. Es heißt, dass eine ausgewogene Ernährung Gemüse, Hülsenfrüchte und komplexe Kohlenhydrate priorisiert, außerdem mageres Eiweiß und ungesättigte Fette. Um Hunger-Spitzen zu vermeiden, empfiehlt es sich, Lebensmittel mit mehr Ballaststoffen und einem niedrigen glykämischen Index zu wählen und den Konsum von zugesetztem Zucker zu reduzieren.*

*In der Beratung sieht man oft, dass das Problem nicht so sehr war, was gegessen wurde, sondern die Menge: Portionen zu kontrollieren und die empfohlene Portion einzuhalten hilft, eine stabile tägliche Aufnahme aufrechtzuerhalten. Beim Einkaufen wird vorgeschlagen, die Nährwertkennzeichnungen zu lesen, die Zutatenliste zu prüfen und auf hochverarbeitete Produkte mit Transfetten oder zu viel Natrium zu verzichten. Wenn täglich Weißbrot gegessen wurde, ist eine Alternative, es durch Vollkornprodukte zu ersetzen und gesunde Garmethoden zu wählen.*

*(1) aporte nutricional, (2) carbohidratos complejos, (3) fibra dietética, (4) reducir el consumo de azúcares añadidos, (5) controlar las porciones, (6) porción recomendada*

1. ¿Qué tres cambios concretos propone el texto para mejorar la dieta y cómo los aplicarías en tu rutina diaria (salud, energía o rendimiento laboral)?

---

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

1. Va a cambiar a opciones integrales para evitar picos bruscos de azúcar en sangre.
2. Según lo que cuenta, su problema principal era no comer suficiente fruta y por eso le faltaban antioxidantes.
3. En el supermercado piensa revisar la información del envase para evitar ciertas grasas y limitar los azúcares añadidos.

**Wahr Falsch**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1-V 2-X 3-V

**4. Wählen Sie die richtige Lösung**

1. En casa, cuando seguíamos una alimentación equilibrada, se decía que mi padre \_\_\_\_\_ menos grasas saturadas y más verduras.  
*(Zu Hause, als wir uns ausgewogen ernährten, sagte man, dass mein Vater weniger gesättigte Fette und mehr Gemüse konsumierte.)*  
a. consumías      b. consumió      c. consumía      d. consumíais
2. En la consulta del dietista se suponía que, para evitar el exceso de sodio, se \_\_\_\_\_ la porción recomendada en cada comida.  
*(In der Sprechstunde der Ernährungsberaterin nahm man an, dass man, um einen Überschuss an Natrium zu vermeiden, bei jeder Mahlzeit die empfohlene Portion kontrollierte.)*  
a. controlaban      b. controló      c. controlaba      d. controlabais
3. En el supermercado se veía que, cuando no leíamos las etiquetas nutricionales, \_\_\_\_\_ más azúcares añadidos sin darnos cuenta.  
*(Im Supermarkt sah man, dass wir, wenn wir die Nährwertetiketten nicht lasen, mehr zugesetzten Zucker konsumierten, ohne es zu merken.)*  
a. consumieran      b. consumíais      c. consumíamos  
d. consumimos

1. consumía 2. controlaba 3. consumíamos

**5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)**

**Plan semanal con nutricionista**

**Dietista (Marta):** *Según tu diario, desayunas bien, pero al mediodía sueles tirar de ultraprocesados; me gustaría que aumentarás la ingesta de verduras y que sustituyeras el pan blanco por alternativas integrales con más fibra dietética.*

*(Laut deinem Tagebuch frühstückst du gut, aber mittags greifst du meist zu ultraverarbeiteten Lebensmitteln; ich hätte gern, dass du die Gemüseaufnahme erhöhst und Weißbrot durch Vollkornalternativen mit mehr Ballaststoffen ersetzt.)*



**Paciente (Javier):** *Me cuesta porque en la oficina como muy rápido; ¿cómo puedo controlar las porciones y la ingesta diaria sin estar pesando todo?*  
*(Das fällt mir schwer, weil ich im Büro sehr schnell esse; wie kann ich die Portionsgrößen und die tägliche Zufuhr kontrollieren, ohne alles abzuwiegen?)*

**Dietista (Marta):** *Piensa en la porción recomendada: medio plato de verduras, un cuarto de proteínas magras y un cuarto de carbohidratos complejos; así mejoras el aporte nutricional y evitas picos del índice glucémico.*  
*(Denk an die empfohlene Portion: ein halber Teller Gemüse, ein Viertel mageres Eiweiß und ein Viertel komplexe Kohlenhydrate; so verbesserst du die Nährstoffzufuhr und vermeidest Spitzen beim glykämischen Index.)*

**Paciente (Javier):** *De acuerdo, y respecto a las grasas, ¿qué debo vigilar exactamente?*  
*(Okay, und was die Fette angeht: Worauf muss ich genau achten?)*

**Dietista (Marta):** *Evita las grasas trans y reduce las saturadas; prioriza las grasas insaturadas como el aceite de oliva y los frutos secos, opta por métodos de cocción saludables y, si además haces ejercicio con regularidad, notarás la diferencia.*

*(Meide Transfette und reduziere gesättigte Fette; bevorzuge ungesättigte Fette wie Olivenöl und Nüsse, wähle gesunde Garmethoden und, wenn du außerdem regelmäßig Sport treibst, wirst du den Unterschied merken.)*

1. ¿Qué dos cambios concretos le propone Marta a Javier para mejorar su alimentación equilibrada?
- 

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

*Para mí es importante fijarme en... porque... / Se recomienda reducir... y aumentar... / Intento controlar las porciones y optar por...*



1. En el supermercado, ¿qué elementos de la etiqueta nutricional consultas para valorar si un producto es saludable y por qué?

---
2. Si tuvieras que planificar tu menú semanal para comer más sano durante la jornada laboral, ¿qué dos cambios introducirías y cómo los aplicarías en la práctica?

---

## 7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

Asunto: Menú del retiro - ¿me ayudas a hacerlo más saludable?

Hola, Lucía:

Estoy cerrando el catering para el retiro del equipo (sábado y domingo). Tenemos dos opciones: **menú A** (bocadillos, patatas, refrescos y bollería) o **menú B** (ensaladas, pollo/pescado, fruta y yogur). El proveedor dice que el B "es más ligero", pero no me fío: en la etiqueta de una ensalada preparada vi **azúcares añadidos** y bastante **sodio**.

¿Me recomiendas qué elegir y qué cambios pedir? También dime cómo controlar **las porciones** sin que la gente se queje.

Gracias,

Marta



**Schreibe eine passende Antwort:** *Se suele recomendar que... / Para que sea más equilibrado, yo pediría que... / Se dice que es "ligero", pero en la etiqueta se ve que...*

### Wichtige Verben

#### Consumir (konsumieren)

Pretérito imperfecto

yo

consumía

tú

consumías

él/ella/usted

consumía

nosotros/nosotras

consumíamos

vosotros/vosotras

consumíais

ellos/ellas/ustedes

consumían

#### Controlar (kontrollieren)

Pretérito imperfecto

controlaba

controlabas

controlaba

controlábamos

controlabais

controlaban