

A2.25.1 Cuento: Una vida más sana

A2.25.1 Story: A healthier life

🔊 <https://spanish.colanguage.com/short-story/una-vida-mas-sana>

A Lucía le gustaría tener una vida más saludable. Sigue una dieta equilibrada y consume menos azúcar para sentirse mejor y tener más energía.

Lucía querría tener una vida más **sana** porque últimamente se siente cansada y sin energía.

Por eso, ha decidido seguir una dieta **equilibrada** con alimentos variados y nutritivos.

Ahora come más **frutas** frescas, verduras como la lechuga, y cereales integrales cada día.

También ha empezado a preparar platos con **arroz**, atún y carne de pollo en lugar de comida rápida.

Bebe mucha agua para **hidratarse** y ha reducido el consumo de refrescos, que antes tomaba todos los días.

Sabe que debería hidratarse más durante el día, especialmente después de **practicar un deporte**.

Lucía **merienda** de forma más saludable, eligiendo un zumo de naranja natural en vez de dulces.

Su merienda típica es un batido de frutas y **verduras** que prepara con ingredientes frescos.

Se pesa cada semana para ver los cambios que va logrando con su nuevo estilo de vida.

También ha comenzado a organizar su **menú semanal** para planificar comidas más sanas y variadas.

Lucía está pensando en **ser vegetariana**, ya que cree que sería una opción más saludable para su cuerpo.

Además, quiere evitar el azúcar porque ha notado que le afecta al ánimo y al sueño.

Con estos pequeños cambios, Lucía espera tener una **dieta** saludable y sentirse mejor cada día.

Lucía would like to have a healthier life. She follows a balanced diet and eats less sugar to feel better and have more energy.

*Lucía would like to have a more **healthy** life because lately she feels tired and without energy.*

*That is why she has decided to follow a **balanced** diet with varied and nutritious foods.*

*Now she eats more **fresh fruits**, vegetables like lettuce, and wholegrain cereals every day.*

*She has also started preparing dishes with **rice**, tuna, and chicken meat instead of fast food.*

*She drinks plenty of water to **hydrate** and has reduced her consumption of soft drinks, which she used to have every day.*

*She knows she should hydrate more throughout the day, especially after **practising a sport**.*

*Lucía has a **snack** in a healthier way, choosing a natural orange juice instead of sweets.*

*Her typical snack is a fruit and **vegetable** smoothie that she makes with fresh ingredients.*

***She weighs herself** every week to see the changes she is achieving with her new lifestyle.*

*She has also started organising her **weekly menu** to plan healthier and more varied meals.*

*Lucía is thinking about **being a vegetarian**, as she believes it would be a healthier option for her body.*

In addition, she wants to avoid sugar because she has noticed it affects her mood and sleep.

*With these small changes, Lucía hopes to have a **healthy diet** and feel better every day.*

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 A healthier life

<https://spanish.colanguage.com/short-story/una-vida-mas-sana>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué quiere cambiar Lucía en su vida?

.....

2. ¿Por qué Lucía piensa en ser vegetariana?

.....

3. ¿Cuál alimento quiere evitar completamente?

.....

4. ¿Tú prefieres una merienda saludable o algo dulce? ¿Por qué?

.....

5. ¿Prefieres comida vegetariana o vegana?

.....

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 A healthier life

<https://spanish.colanguage.com/short-story/una-vida-mas-sana>



Ejercicio 2:

Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Fill in the correct word.

sana, frutas, merienda, ser vegetariana, menú semanal, arroz

1. Lucía querría tener una vida más porque últimamente se siente cansada y sin energía.
2. Lucía está pensando en, ya que cree que sería una opción más saludable para su cuerpo.
3. Ahora come más frescas, verduras como la lechuga, y cereales integrales cada día.
4. También ha empezado a preparar platos con, atún y carne de pollo en lugar de comida rápida.
5. También ha comenzado a organizar su para planificar comidas más sanas y variadas.
6. Lucía de forma más saludable, eligiendo un zumo de naranja natural en vez de dulces.

Solutions:

1. sana 2. ser vegetariana 3. frutas 4. arroz 5. menú semanal 6. merienda