

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Alimentación saludable

<https://app.colanguage.com/es/aleman/dialogos/gesund-essen>



1. Mira el vídeo y responde a las preguntas relacionadas.

Vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0lYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tizW&index=42

Adipositas	(Obesidad)	Ballaststoffe	(Fibra)
Fettsucht	(Sobrepeso por alimentos procesados)	Krankheit	(Enfermedad)
Industrienahrung	(Comida industrial)	selbst kochen	(cocinar uno mismo)
Fertiggericht	(Plato preparado)	echte Lebensmittel	(alimentos reales)
Zucker	(Azúcar)		

1. Was ist ein wichtiges Problem bei Industrienahrung?
 - a. Sie macht sofort satt und man isst weniger.
 - b. Sie enthält zu viele Ballaststoffe.
 - c. Sie enthält zu viel Zucker, Salz und schlechtes Fett.
 - d. Sie ist immer sehr teuer.
2. Warum essen viele Menschen immer mehr von dieser Industrienahrung?
 - a. Sie dürfen nur einmal am Tag essen.
 - b. Sie haben keine Zeit zum Trinken.
 - c. Sie werden nicht richtig satt.
 - d. Sie mögen kein selbst gekochtes Essen.
3. Welche Folge kann das viele Essen von Industrienahrung haben?
 - a. Man schläft besser.
 - b. Man nimmt automatisch ab.
 - c. Man bekommt mehr Energie für den Sport.
 - d. Es kann zu Krankheiten wie Diabetes und Herzproblemen führen.
4. Was empfiehlt der Sprecher für eine gesündere Ernährung im Alltag?
 - a. Mehr Sweet-Chili-Soße mit Zucker essen.
 - b. Gar nichts mehr essen nach sechzehn Uhr.
 - c. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.
 - d. Nur Fertiggerichte aus dem Supermarkt essen.

1-c 2-c 3-d 4-c

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Gesunde Ernährung im Büro

Alimentación saludable en la oficina

Nico: Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und sehr Fettiges.

(Necesito tu ayuda. En la oficina suelo comer muchos aperitivos y cosas muy grasientas.)

Marie: Du hast gesagt, dass du gesünder essen willst.

(Dijiste que quieres comer de forma más saludable.)

Nico: Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.

(Sí, pero no sé cómo empezar.)

- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen. (*Deberías comer menos productos precocinados y cocinar tú más a menudo.*)
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind. (*También he oido que demasiado sal y la carne roja son poco saludables.*)
- Marie:** Genau, natürliche Lebensmittel machen auch länger satt. (*Exacto, los alimentos naturales también sacian durante más tiempo.*)
- Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. (*Quizá debería planear más platos vegetarianos y así empezar a perder peso.*)
- Marie:** Versuch kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade. (*Intenta dar pequeños pasos; por ejemplo, fruta como snack en lugar de chocolate.*)
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen? (*¿Entonces crees que los hábitos saludables realmente ayudan?*)
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt. (*¡Definitivamente! Debes comer de forma equilibrada, no perfecta.*)

1. Instruktion

a. Lies den Dialog und wähle die richtige Antwort zu jeder Frage.

2. Was ist Nicos Problem im Büro?

a. Er muss jeden Tag für seine Kollegen kochen. b. Er isst oft Snacks und sehr fettiges Essen.
c. Er hat keine Zeit zum Mittagessen und isst gar nichts. d. Er isst nur Salat und nimmt zu viel ab.

1-a 2-b

3. Sehen Sie sich die Ernährungspyramide an und versuchen Sie diese bei Ihrer nächsten Mahlzeit zu berücksichtigen.

1. <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/wieviel-esse-ich-wovon#teaser>