

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Alimentación saludable



Viele Menschen essen oft **Industrienahrung** und **Fertiggerichte**. Diese Produkte enthalten oft viel **Zucker**, Salz und schlechtes Fett, aber wenig **Ballaststoffe**. Darum sind viele Leute nicht richtig satt und essen mehr. Das kann zu Krankheiten führen, zum Beispiel Diabetes. Ein Experte sagt, *dass* man möglichst oft selbst kochen soll und wieder mehr **echte Lebensmittel** essen sollte.

*Muchas personas comen a menudo **alimentos industriales** y **platos preparados**. Estos productos suelen contener mucho **azúcar**, sal y grasa de mala calidad, pero poca **fibra**. Por eso mucha gente no se sacia bien y come más. Eso puede provocar enfermedades, por ejemplo, diabetes. Un experto dice que se debería cocinar en casa lo más a menudo posible y volver a comer más **alimentos de verdad**.*

1. Warum essen viele Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln immer mehr?
 - a. Weil sie nicht richtig satt werden.
 - b. Weil die Nahrung viele Ballaststoffe hat.
 - c. Weil sie dadurch sofort abnehmen.
 - d. Weil sie dort weniger Zucker essen.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit viel Zucker?
 - a. Ein Naturjoghurt ohne Zucker.
 - b. Eine Sweet-Chili-Soße.
 - c. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.
 - d. Ein Vollkornbrot mit Käse.
3. Was empfiehlt der Sprecher für eine gesündere Ernährung?
 - a. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.
 - b. Mehr Zucker essen, damit man Energie hat.
 - c. Ultraverarbeitete Snacks als Hauptmahlzeit essen.
 - d. Jeden Tag nur Fertiggerichte essen.

1-a 2-b 3-a

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Zwei Kollegen sprechen in ihrer Mittagspause über ungesunde Essgewohnheiten

Dos compañeros hablan en su pausa de almuerzo sobre hábitos alimenticios poco saludables

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks, und das ist meistens sehr fettig. *(Necesito tu ayuda. En la oficina a menudo como snacks, y casi siempre son muy grasosos.)*
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(Pero dijiste que quieres comer más sano.)*
- 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 comida preparada y cocinar tú mismo más a menudo.)*
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind. *(También he oído que demasiada 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 vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Quizá debería planificar platos vegetarianos y así empezar a adelgazar.)*
- Marie:** Mach kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade. *(Da pasos pequeños, por ejemplo: fruta como snack en lugar de chocolate.)*
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen? *(Entonces, ¿quieres decir que los hábitos saludables de verdad ayudan?)*
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt. *(¡Sin duda! Debes comer de forma equilibrada, no perfecta.)*

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst?
 - a. Er soll jeden Tag rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
 - b. Er soll das Frühstück auslassen, damit er schneller abnimmt.
 - c. Er soll weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.
 - d. Er soll mehr Salz benutzen, damit das Essen besser schmeckt.
2. Welchen kleinen Schritt nennt Marie als Beispiel für einen gesunden Snack?
 - a. Chips statt Obst.
 - b. Obst statt Schokolade.
 - c. Fertiggerichte statt selbst kochen.
 - d. Mehr Schokolade, aber nur am Wochenende.

1-c 2-b

3. Estás planificando tu menú semanal para comer en la oficina y quieres comer más sano.

Task: Schreibe für einen Tag je 3 konkrete Beispiele aus der Pyramide (Getränke, Obst/Gemüse, Extras) und schreibe, dass du diese Gewohnheiten nächste Woche ausprobieren willst.

URL: Die Ernährungspyramide

Use in your answer: die Ernährungspyramide / Portion / Getränke / Obst und Gemüse / Öle und Fette / dass