

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Alimentación saludable



Viele Menschen essen heute oft **Industrienahrung** und **Fertiggerichte**. Ein Experte sagt, dass diese Produkte viel **Zucker**, Salz und Fett enthalten, aber wenige **Ballaststoffe**. Darum wird man nicht richtig satt und isst zu viel. Das kann zu **Krankheiten** wie Diabetes führen. Er empfiehlt, so oft wie möglich selbst zu kochen und echte Lebensmittel zu essen.

*Muchas personas hoy en día comen a menudo **alimentos industriales** y **platos preparados**. Un experto dice que estos productos contienen mucho **azúcar**, sal y grasa, pero poca **fibra alimentaria**. Por eso uno no se siente realmente saciado y come demasiado. Eso puede llevar a **enfermedades** como la diabetes. Él recomienda cocinar uno mismo tan a menudo como sea posible y comer alimentos reales.*

1. Warum essen Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln oft mehr?
 - a. Weil wichtige Stoffe wie Ballaststoffe fehlen und man nicht richtig satt wird.
 - b. Weil die Nahrung sehr teuer ist.
 - c. Weil sie nur im Restaurant essen dürfen.
 - d. Weil sie dadurch automatisch mehr Sport machen.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit sehr viel Zucker?
 - a. Ein Vollkornbrot mit Butter.
 - b. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.
 - c. Ein Salat ohne Dressing.
 - d. Eine Sweet-Chili-Soße.

1-a-2-d

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 viel Fettiges.

(Necesito tu ayuda. En la oficina a menudo como snacks y muchas cosas grasosas.)

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 comidas preparadas 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 demasiado sal y la carne roja son poco saludables.)

Marie: Genau. Natürliche Lebensmittel machen auch besser satt.

(Exacto. Los alimentos naturales también sacian mejor.)

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 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. *(¡Sin duda! Debes comer de forma equilibrada, no perfecta.)*

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst? *(¿Qué le aconseja Marie a Nico para que coma más sano?)*
- a. Er soll jeden Tag Schokolade als Snack essen, damit er motiviert bleibt. b. Er soll öfter selbst kochen und weniger Fertiggerichte essen.
- c. Er soll das Mittagessen ganz auslassen und nur Wasser trinken. d. Er soll mehr rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
2. Welchen ersten Schritt soll Nico laut Marie ausprobieren? *(¿Qué primer paso debería probar Nico según Marie?)*
- a. In der Kantine immer Pommes statt Salat bestellen. b. Jeden Tag ein großes Steak essen, um abzunehmen.
- c. Obst als Snack statt Schokolade essen. d. Nur noch sehr salziges Essen kaufen, weil es besser schmeckt.

1-b 2-c

3. Planeas comer más sano la próxima semana y creas tu plan de comidas.

Task: Schreibe einen kurzen Wochenplan für 3 Tage und nenne pro Tag mindestens 4 Portionen aus der Ernährungspyramide und ein bewusstes Extra.

URL: Die Ernährungspyramide

Use in your answer: Getränke (6 Portionen) / Obst und Gemüse (5 Portionen) / Brot, Getreide, Beilagen (4 Portionen) / Öle und Fette (2 Portionen) / Extras (1 Portion) / *Er sagt, dass ...*