

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=PL0IYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_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)		

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