

B1.21 Eine Diät machen

- Sprich über die Nährstoffe und Bestandteile von Lebensmitteln
- Sprich über deine tägliche Ernährung



die Ananas	<i>(la piña)</i>	die Ballaststoffe	<i>(las fibras)</i>
die Kiwi	<i>(el kiwi)</i>	die verarbeiteten Lebensmittel	<i>(los alimentos procesados)</i>
die Zucchini	<i>(el calabacín)</i>	kalorienarm	<i>(bajo en calorías)</i>
die Linsen	<i>(las lentejas)</i>	fettreich	<i>(alto en grasa)</i>
die Kichererbsen	<i>(los garbanzos)</i>	zuckerfrei	<i>(sin azúcar)</i>
die weißen Bohnen	<i>(las alubias blancas)</i>	vollwertig	<i>(integral / nutritivo)</i>
die Meeresfrüchte	<i>(los mariscos)</i>	die Ernährung	<i>(la alimentación)</i>
das Schweinefilet	<i>(el filete de cerdo)</i>	sich gesund ernähren	<i>(alimentarse de forma saludable)</i>
das Rinderfilet	<i>(el filete de ternera)</i>	der Ernährungsplan	<i>(el plan nutricional)</i>
die Milchprodukte	<i>(los lácteos)</i>	eine Diät machen	<i>(hacer una dieta)</i>
das Vitamin	<i>(la vitamina)</i>	zunehmen	<i>(engordar)</i>
die Proteine	<i>(las proteínas)</i>	abnehmen	<i>(adelgazar)</i>
die Kohlenhydrate	<i>(los carbohidratos)</i>		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.

Die **kalorienarmen** Gemüse wie **Gurken** und **Zucchini** enthalten viel Wasser und machen oft schnell satt. Eine Gurke hat pro einhundert Gramm nur wenige **Kalorien** und kann den **Blutzuckerspiegel** positiv beeinflussen. Auch Wackelpudding ist sehr leicht und kann bei Lust auf Süßes helfen. Durch Gelatine steigt oft das **Sättigungsgefühl**. Essiggurken sind ebenfalls eine praktische, würzige Ergänzung im Alltag.



*Las verduras bajas en calorías, como los **pepinos** y los **calabacines**, contienen mucha agua y a menudo sacian rápidamente. Un pepino tiene por cada cien gramos solo unas pocas **calorías** y puede influir positivamente en el **nivel de azúcar en sangre**. La gelatina también es muy ligera y puede ayudar cuando apetece algo dulce. Gracias a la gelatina (animal) suele aumentar la **sensación de saciedad**. Los pepinillos en vinagre también son un complemento práctico y sabroso en el día a día.*

1. Warum wird empfohlen, Gurken ungeschält zu essen?
 - a. Weil geschälte Gurken mehr Kalorien haben.
 - b. Weil ungeschälte Gurken süßer schmecken.
 - c. Weil die Schale den Blutzuckerspiegel stark erhöht.
 - d. Weil die Schale viele Vitamine enthält.
2. Welche Aussage passt zu Wackelpudding?
 - a. Er hat oft nur wenige Kalorien und kann den Appetit auf Süßes reduzieren.
 - b. Er wird als Ersatz für Nudeln verwendet.
 - c. Er enthält viel Zucker und macht deshalb sehr satt.
 - d. Er besteht zu siebzig Prozent aus Wasser und hat einhundert Kalorien.

1-d 2-a

2. Gramática: Declinación de adjetivos con artículos determinados (der grüne, das leckere, ...)



Los adjetivos atributivos en alemán reciben diferentes terminaciones según el caso y el artículo. Por ejemplo: "der grüne Salat" en nominativo y "des grünen Salats" en genitivo.

1. Nominativ: alle Geschlechter: -e.
2. Dativ/Genitiv: alle Geschlechter: -en.
3. Akkusativ (maskulin): -en, neutrum/feminin: -e.

Kasus (Caso)	Artikel + Endung (Artículo + terminación)	Beispiel (Ejemplo)
Nominativ (Nominativo) (alle Geschlechter)	der/ die/ das + -e	Der grüne Salat ist frisch. (La ensalada verde está fresca.)
Genitiv (Genitivo) (alle Geschlechter)	des/ der + -en	Ich habe das leckere Essen genossen. (He disfrutado de la comida deliciosa.)
Dativ (Dativo) (alle Geschlechter) ((todos los géneros))	dem/ der + -en	Ich gebe dem grünen Salat noch mehr Dressing. (Le pongo a la ensalada verde aún más aliño.)
Akkusativ (Acusativo) maskulin (masculino)	den + -en	Die Farbe des grünen Salats gefällt mir. (Me gusta el color de la ensalada verde.)
Akkusativ (Acusativo) feminin/ neutrum (femenino/neutro)	die/ das + -e	Ich esse den grünen Salat. (Yo como la ensalada verde.)

En acusativo, según el género, hay terminaciones diferentes para el adjetivo.

En nominativo, dativo y genitivo, la terminación -en es igual para todos los géneros.

1. Ich empfehle dir, den _____ Joghurt mit frischer Kiwi zu kombinieren. (Te recomiendo combinar el yogur sin azúcar con kiwi fresco.)
 a. zuckerfreie b. zuckerfreier c. zuckerfreien d. zuckerfreies
2. Nach dem Meeting esse ich das _____ Mittagessen, damit ich mich besser konzentrieren kann. (Después de la reunión como el almuerzo completo, para poder concentrarme mejor.)
 a. vollwertige b. vollwertiger c. vollwertiges d. vollwertigen

1. zuckerfreien 2. vollwertige

Reescribe las frases

1. Der (neu) Mitarbeiter beginnt heute im Büro.

(El nuevo empleado empieza hoy en la oficina.)

2. Ich gebe dem (freundlich) Kollegen die Unterlagen.

(Le doy al amable colega los documentos.)

3. Wir sprechen mit der (zuständig) Person über den Termin.

(Hablamos con la persona responsable sobre la cita.)

- 1.** Der neue Mitarbeiter beginnt heute im Büro. **2.** Ich gebe dem freundlichen Kollegen die Unterlagen. **3.** Wir sprechen mit der zuständigen Person über den Termin.

Corrige el error

1. Nach dem kurzen Training esse ich das proteinreichen Frühstück.

Después del entrenamiento corto como el desayuno rico en proteínas.

2. Ich kaufe heute den frische Salat fürs Mittagessen.

Hoy compro la ensalada fresca para el almuerzo.

- 1.** Nach dem kurzen Training esse ich das proteinreiche Frühstück. **2.** Ich kaufe heute den frischen Salat fürs Mittagessen.

3.Ejercicios



1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|-------------------------|---|
| a. zunehmen | 1. Stoffe im Vollkornbrot, die lange satt machen und die Verdauung fördern. |
| b. sich gesund ernähren | 2. Regelmäßig frische Lebensmittel und vollwertige Produkte essen. |
| c. die Ballaststoffe | 3. Mehr Gewicht bekommen, zum Beispiel wenn man zu viele Kalorien isst. |

a-3 b-2 c-1

2. Plan de alimentación para la semana laboral

Rellena los huecos: vollwertige, Vitamine, Ernährungsplan, zunehmen, kalorienarme, verarbeitete Lebensmittel, Ballaststoffe

Viele Berufstätige möchten sich im Alltag gesünder ernähren. Ein (1) _____ hilft beim Einkauf Zeit zu sparen und (2) _____ zu vermeiden. Für eine (3) _____ Woche empfehlen Ernährungsexpertinnen und -experten viel Gemüse wie Gurken und Zucchini, Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen sowie regelmäßig Milchprodukte oder andere Eiweißquellen. So bekommt der Körper Proteine, (4) _____ und (5) _____

Wer abnehmen möchte, achtet auf (6) _____ Snacks und weniger Zucker. Wer (7) _____ will, braucht oft mehr Energie, zum Beispiel durch zusätzliche Kohlenhydrate und gesunde Fette. Wichtig ist, realistisch zu planen: ein schnelles Mittagessen im Büro, ein warmes Abendessen zu Hause und ein Obst-Snack wie Kiwi oder Ananas statt Süßigkeiten.

Muchas personas que trabajan quieren alimentarse de forma más saludable en la vida cotidiana. Un plan de alimentación ayuda a ahorrar tiempo al hacer la compra y a evitar los alimentos procesados. Para una semana completa, las expertas y los expertos en nutrición recomiendan muchas verduras como pepinos y calabacines, legumbres como lentejas y garbanzos, así como productos lácteos con regularidad u otras fuentes de proteínas. Así el cuerpo obtiene proteínas, fibra y vitaminas.

Quien quiere adelgazar, presta atención a los snacks bajos en calorías y a menos azúcar. Quien quiere engordar, a menudo necesita más energía, por ejemplo mediante carbohidratos adicionales y grasas saludables. Es importante planificar de manera realista: un almuerzo rápido en la oficina, una cena caliente en casa y un snack de fruta como kiwi o piña en lugar de dulces.

(1) Ernährungsplan, (2) verarbeitete Lebensmittel, (3) vollwertige, (4) Ballaststoffe, (5) Vitamine, (6) kalorienarme, (7) zunehmen

1. Welche drei konkreten Tipps aus dem Text würdest du in deiner eigenen Woche umsetzen und warum passen sie zu deinem Alltag (Büro oder Homeoffice)?

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta.

1. Die Sprecherin will abnehmen, ohne dass ihr im Job die Energie fehlt.
2. Zum Mittagessen isst sie meistens Fleisch, weil sie mehr Proteine braucht.
3. Unter der Woche verzichtet sie fast ganz auf Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel.

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Elige la solución correcta

1. Ich _____ gerade etwas zu, weil ich zu viele verarbeitete Lebensmittel esse. *(Ahora estoy ganando un poco de peso porque como demasiados alimentos procesados.)*
a. nimmt b. nehme c. genommen d. nimmst
2. In meinem Ernährungsplan _____ ich mich meistens von frischem Gemüse, Linsen und Milchprodukten. *(En mi plan de alimentación, normalmente me alimento de verduras frescas, lentejas y productos lácteos.)*
a. ernähren b. ernähre c. ernährst d. ernährt
3. Meine Kollegin _____ ab, seit sie das zuckerfreie Müsli und mehr ballaststoffreiche Lebensmittel isst. *(Mi compañera de trabajo pierde peso desde que come el muesli sin azúcar y más alimentos ricos en fibra.)*
a. nimmst b. nimmt c. nehmen d. nehme

1. nehme 2. ernähre 3. nimmst

5. Juego de rol - diálogos

Ernährungsplan mit Hausarzt besprechen

- Dr. Klein (Hausarzt):** Was führt Sie heute zu mir, Frau Neumann - geht es um den Magen, oder eher um Ihre Ernährung?
(¿Qué la trae hoy a mi consulta, Sra. Neumann: se trata del estómago o más bien de su alimentación?)
- Frau Neumann (Patientin):** Eher um die Ernährung: Ich möchte abnehmen, aber im Büro greife ich oft zu verarbeiteten Lebensmitteln und bekomme danach Heißhunger.
(Más bien de la alimentación: quiero adelgazar, pero en la oficina a menudo recorro a alimentos procesados y después me da hambre voraz.)
- Dr. Klein (Hausarzt):** Dann machen wir einen einfachen Ernährungsplan: Mittags etwas Vollwertiges mit Proteinen und Ballaststoffen, zum Beispiel Linsen oder Kichererbsen mit Zucchini, dazu eine kleine Portion Kohlenhydrate.
(Entonces haremos un plan de alimentación sencillo: al mediodía, algo completo con proteínas y fibra, por ejemplo lentejas o garbanzos con calabacín, y además una pequeña porción de carbohidratos.)



Frau Neumann (Patientin): *Und wie sieht es mit Milchprodukten und Obst aus? Ich esse gern Kiwi oder Ananas, möchte aber nicht zu viel Zucker.*

(¿Y qué hay de los productos lácteos y la fruta? Me gusta comer kiwi o piña, pero no quiero demasiado azúcar.)

Dr. Klein (Hausarzt): *Milchprodukte sind in Ordnung, wenn Sie sie vertragen - lieber natur und kalorienarm; Obst ist gut wegen der Vitamine, aber nicht als Ersatz für eine Hauptmahlzeit.*

(Los productos lácteos están bien si los tolera; mejor naturales y bajos en calorías; la fruta es buena por las vitaminas, pero no como sustituto de una comida principal.)

1. Warum möchte Frau Neumann eine Diät machen, und was fällt ihr im Alltag schwer?
-

6. Hablar: traducir y responder (IA+)

Ich esse oft ... und ..., aber ich möchte mehr ... essen. / In meinem Ernährungsplan sind ... wichtig, zum Beispiel ... / Ich versuche, mich gesund zu ernähren, deshalb wähle ich lieber ... als ...



1. Sie möchten sich gesünder ernähren: Was essen Sie an einem normalen Arbeitstag, und was möchten Sie daran ändern?
-
2. Wenn Sie eine Diät machen würden, worauf würden Sie besonders achten: kalorienarm, zuckerfrei oder vollwertig - und warum?
-

7. Escritura: WhatsApp (IA+)

Hi! Ich will ab nächster Woche wieder mehr auf meine **Ernährung** achten und nicht jeden Tag irgendwas beim Bäcker holen. Hast du Lust, dass wir für die Mittagspause einen kleinen **Ernährungsplan** machen?

Ich möchte weniger **verarbeitete Lebensmittel** essen und eher Dinge, die satt machen: z. B. **Linsen, Kichererbsen**, Gemüse wie **Zucchini** und ab und zu Fisch oder **Milchprodukte**. Mir ist wichtig: nicht zu streng, aber möglichst **kalorienarm** und mit genug **Proteinen**. Was isst du normalerweise tagsüber?

LG

Jana



Escribe una respuesta adecuada: *Hättest du Lust, dass wir ...? / Ich esse tagsüber meistens ..., aber ich möchte ... / Für den Anfang könnte ich ... vorbereiten, und du könntest ... mitbringen.*

Verbos importantes

zunehmen (*augmentar*)

Präsens

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

nehme zu
nimmst zu
nimmt zu
nehmen zu
nehmt zu
nehmen zu

sich ernähren (*alimentarse*)

Präsens

ernähre mich
ernährst dich
ernährt sich
ernähren uns
ernährt euch
ernähren sich