

A2.25.1 Una vida más sana



Seguir una **dieta sana y equilibrada** ayuda a prevenir el **sobrepeso** y reduce el riesgo de algunas enfermedades. Es importante **comer variado** y controlar la cantidad de **alimentos** cada día. Un buen desayuno puede llevar fruta, cereales y un lácteo. En la comida y la cena conviene incluir verduras, y la cena debe ser más ligera. También es recomendable hacer cinco comidas y beber agua.

1. ¿Qué ayuda a prevenir una dieta sana y equilibrada?
 - a. El sobrepeso y la obesidad
 - b. El dolor de cabeza
 - c. Los resfriados
 - d. La falta de sueño
2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?
 - a. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
 - b. No desayunar para comer menos
 - c. Un plato de pasta con carne roja
 - d. Solo café y un zumo azucarado

1-a 2-a

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Antonio: Buenos días, doctora. Quería ayuda para bajar de peso.

Doctora: Claro. Cuénteme primero qué suele comer cada día.

Antonio: Entre semana tiro de menús y de comida preparada.

Doctora: ¿Y por la mañana, qué desayuna normalmente?

Antonio: Casi siempre cereales y café, nada más.

Doctora: Puede añadir lácteos y una tostada como tentempié.

Antonio: ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas?

Doctora: Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha.

Antonio: ¿Y de ejercicio, qué me recomienda hacer?

Doctora: Empiece caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en un gimnasio.

Antonio: ¿Y si un día no tengo ciertos alimentos o no puedo cocinar?

Doctora: Le enviaré un menú semanal con varias opciones, así podrá elegir y organizarse mejor.

1. ¿Qué suele desayunar Antonio?
 - a. Arroz con verduras
 - b. Tostada y zumo de naranja
 - c. Cereales y café
 - d. Atún y lechuga
2. ¿Qué le propone la doctora si un día Antonio no puede cocinar?
 - a. Que practique un deporte más intenso
 - b. Que se pese cada mañana
 - c. Que beba solo refrescos
 - d. Que le enviará un menú semanal con varias opciones

1-c 2-d