

## 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. Los resfriados
  - b. La falta de sueño
  - c. El dolor de cabeza
  - d. El sobrepeso y la obesidad
2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?
  - a. Un plato de pasta con carne roja
  - b. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
  - c. Solo café y un zumo azucarado
  - d. No desayunar para comer menos
3. ¿Cómo debe ser la cena?
  - a. Sin verduras y con alcohol
  - b. Solo bollería y chocolate
  - c. Más ligera y con más verduras
  - d. Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos
4. ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?
  - a. Agua y fruta
  - b. Verduras y legumbres
  - c. Cereales y pan integral
  - d. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol

1-d 2-b 3-c 4-d

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

**1-a 2-c**