

A2.25.1 Una vida más sana

<https://app.colanguage.com/es/espanol/dialogos/dieta-saludable>



1. Mira el vídeo y responde a las preguntas relacionadas.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=WLhuW5WliF0&start=11&end=102>

Seguir una dieta sana y equilibrada

Sobrepeso

Obesidad

Comer variado

Frecuencia de las comidas

Cantidad de los alimentos

Desayuno

Fruta

Pan

Cereales

Lácteos

Comida

Verduras

Verduras crudas

Carne blanca

Pescado azul

Huevos

Legumbres

Pan en las comidas

Pasta

Arroz

Cena

Cena ligera

Tentempiés

Cinco comidas diarias

Bollería

Pastelería

Bebidas azucaradas

Alcohol

Métodos de cocción saludables

Cocinar a la plancha

Asado

Cocinar al vapor

Beber agua

Dos litros de agua al día

Ejercicio físico

Caminar media hora

Dieta saludable

1. ¿Qué reduce, además del sobrepeso, una dieta sana y equilibrada?

a. La necesidad de dormir

b. El riesgo de diabetes, hipertensión y colesterol alto

c. La pérdida de memoria

d. El riesgo de alergias alimentarias

2. ¿Qué debe incluir el desayuno para empezar bien el día?

a. Fruta, pan o cereales y un lácteo

b. Solo café fuerte

c. Carne y pescado

d. Solo bollería y zumo

3. ¿Qué métodos de cocción se consideran más saludables?

a. Hornear con mucha mantequilla

b. Freír, empanar y rebozar

c. La plancha, el asado y el vapor

d. Cocinar en microondas siempre

4. ¿Qué se recomienda consumir solo de forma ocasional?

- | | |
|---|---|
| a. Pan integral, pescado azul y legumbres | b. Fruta, verduras y agua |
| c. Huevos, lácteos y tostadas | d. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol |

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

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

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

Doctora: Claro, Antonio. Primero cuénteme qué suele comer cada día.

Antonio: Entre semana suelo tirar de menús y de comida preparada.

Doctora: Vale. ¿Y por la mañana? ¿Qué desayuna normalmente?

Antonio: Casi siempre cereales y café, nada más.

Doctora: Puede añadir algún lácteo 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 con el ejercicio, qué me recomienda hacer?

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

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

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

1. ¿Por qué va Antonio a la consulta de la doctora?

- | | |
|---|--|
| a. Porque necesita una receta para un plato típico español. | b. Porque quiere bajar de peso y comer más sano. |
| c. Porque quiere ser vegetariano estricto desde mañana. | d. Porque tiene problemas con la merienda en la oficina. |

2. ¿Qué desayuna Antonio casi siempre?

- | | |
|---|-------------------------------------|
| a. Tostada con atún y zumo de naranja. | b. Cereales y café, nada más. |
| c. Arroz con verduras y carne de pollo. | d. Un menú semanal muy equilibrado. |

1-b 2-b