

B2.45.1 Las impersonales



Las oraciones impersonales no tienen un sujeto concreto.

1. Con verbos que ya llevan "se" como "acostarse", se usa "la gente" o "uno": en el hospital la gente se acuesta temprano.
2. Con se ve, se dice, se piensa, se supone se usa un verbo en indicativo; con se espera, en subjuntivo.

Estructura	Tiempo	Ejemplo
Se dice	+ indicativo	Se dice que la fibra es importante.
Se veía	+ indicativo	Se veía que el paciente estaba cansado.
Se esperaba	+ subjuntivo	Se esperaba que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta.
Era		Era inútil explicárselo. No lo entendían.

1. Traduce y elige la respuesta correcta

1. _____ que una dieta rica en fibra ayuda a regular el índice glucémico.
a. *Se dice* b. *Se diga* c. *Dice* d. *Se dicen*
2. En la consulta _____ que el paciente no estaba siguiendo la pauta alimentaria.
a. *se veía* b. *se vio* c. *se viera* d. *se veían*
3. Se esperaba que _____ más proteína en el desayuno para mejorar la saciedad.
a. *incorporaron* b. *incorporen* c. *incorporaban* d. *incorporaran*
4. _____ inútil discutir las etiquetas nutricionales si nadie las leía en el supermercado.
a. *Eran* b. *Estaba* c. *Era* d. *Fue*

1. *Se dice* 2. *se veía* 3. *incorporaran* 4. *Era*

2. Reescribe las frases

1. Marta comparó los productos y, al mismo tiempo, leyó las etiquetas para evitar conservantes.

2. Si comes más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.

3. El nutricionista explicó la dieta de forma clara para que la entendiéramos todos.

4. Por el frío, tengo las manos que tiemblan.

3. Conversad y acordad un menú equilibrado, justificando decisiones mientras comparáis opciones.

Situación

En el supermercado, asesoras a un compañero para crear una pauta alimentaria semanal saludable.

Discutir

- ¿Qué macronutrientes y micronutrientes priorizáis para mantener el equilibrio nutricional?
 - ¿Cómo decidiréis las porciones y el aporte calórico según vuestra rutina laboral? Argumentad brevemente.
-

Palabras y frases útiles

- Comparad la etiqueta nutricional; limitad la grasa saturada y el sodio.
 - Optad por alimentos menos ultraprocesados, incorporando más fibra.
 - Leyendo el índice glucémico, elegiréis carbohidratos adecuados para el trabajo.
-

Usar en conversación

- Verbo principal + gerundio (simultaneidad)
- Gerundio + verbo futuro (anterioridad)
- Tener + objeto + gerundio (resultado visible)