

A2.25 Comida y hábitos saludables



- Habla sobre tu dieta y tus hábitos (no) saludables.
- Planifica tu menú semanal.

La dieta

El ingrediente

El menú semanal

La merienda

El refresco

El arroz

El atún

El zumo de naranja

La lechuga

Los cereales

La carne de pollo

La carne de ternera

Equilibrado

Sano

Saludable

Típico

Ser vegetariano

Merendar

Pesarse

Hidratar

Practicar un deporte

Deber

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



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

1-a 2-b 3-a 4-b



2. Gramática: El relativo "que"

"Que" se usa en oraciones relativas para dar más información sobre el sustantivo.

1. Quien se usa para referirse a personas.
2. Cuyo indica posesión.

Pronombre Relativo	Ejemplo
Que	El arroz que cociné estaba perfecto.
Quien / Quienes	La persona quien me recomendó este restaurante tiene buen gusto.
Cuyo / Cuya	Es un cocinero cuyas recetas son famosas.
Cuyos / Cuyas	

1. El menú semanal _____ me recomendó la dietista es equilibrado.
 a. que b. quien c. cuyo d. qué
2. El arroz _____ comimos ayer llevaba pollo y verduras.
 a. el que b. qué c. que d. lo que

1. que 2. que

Reescribe las frases

1. Tengo una dieta. La dieta no es muy estricta.

2. Conozco a una nutricionista. Ella trabaja en el centro de salud.

3. Este es el compañero. Él me recomendó un restaurante saludable.

3.Ejercicios



1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| a. saludable | 1. bueno para la salud |
| b. la dieta | 2. la forma de comer |
| c. hidratar | 3. beber agua |
| d. el menú semanal | 4. los platos de la semana |

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

2. Menú semanal saludable (gimnasio del barrio) (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: merendar, arroz, refrescos, atún, menú semanal, ingredientes

Aviso para socios: esta semana proponemos un _____ sencillo para comer mejor. Elige _____ que te gusten: _____, lechuga, pollo o _____, y añade fruta. Para _____, mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita _____; para hidratarte, agua o zumo de naranja sin azúcar.

Si normalmente comes fuera, planifica la compra el domingo y prepara una cena ligera. En la cafetería hay platos con verduras y carne blanca a la plancha. Recuerda: una dieta equilibrada y un poco de deporte ayudan a tener más energía.

1. ¿Qué cambios puedes hacer esta semana en tu dieta (desayuno, comida o merienda) para que sea más saludable y equilibrada? Explica por qué.

3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Quiere organizar las comidas de la semana para comer de forma más sana.

Verdadero Falso

Esta semana ha decidido hacerse vegetariana y no comer nada de carne.

Va a pesarse al final de la semana y además tiene un plan de hacer ejercicio el sábado.



4. Elige la solución correcta

1. En mi antigua dieta, _____ arroz con pollo dos veces por semana, que me dejaba con mucha energía.
a. comía b. comeré c. comías d. comí
 2. En la oficina, _____ un zumo de naranja en la merienda, que era más sano que el refresco.
a. tomábamos b. tomamos c. tomaré d. tomabas
 3. El domingo por la tarde, _____ el menú semanal con verduras, que así comía más equilibrado.
a. planificabas b. planifiqué c. planificaré d. planificaba
1. comía 2. tomábamos 3. planificaba

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

- Nutricionista** *Hola, David. Cuéntame: ¿cómo es tu dieta un día normal? ¿Qué sueles comer y beber?*
- (Laura):** *Pues desayuno cereales, al mediodía suelo comer algo rápido y por la tarde meriando lo que pilla. Además bebo bastante refresco.*
- Nutricionista** *Vale. Para hidratarte mejor, deberías cambiar el refresco por agua y, de vez en cuando, tomar un zumo de naranja natural.*
- (Laura):** *Tiene sentido. Quiero algo sano y equilibrado, pero no tengo mucho tiempo para cocinar.*
- Nutricionista** *Hagamos un menú semanal sencillo: dos días arroz con atún y lechuga, otros dos días pollo con ensalada. La ternera una vez a la semana, porque es más pesada.*
- (Laura):** *Perfecto. Y para la merienda, ¿qué me recomiendas? Ahí es donde fallo.*



1. ¿Qué bebidas toma David a menudo y qué cambio le recomienda Laura?

2. Nombra dos ingredientes que Laura propone para el menú semanal.

6. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

En mi dieta, suelo comer... / Deberíamos comer/beber más... / Para mí, lo más sano es...

1. En un día normal de trabajo, ¿qué sueles comer y beber desde el desayuno hasta la cena? ¿Qué hábito te gustaría cambiar para llevar una vida más sana?

2. Imagina que vas a planificar un menú semanal equilibrado: ¿qué platos sencillos cocinas en casa y qué ingredientes compras habitualmente? ¿Hay algo que no comes, por ejemplo carne o pescado?

7. WhatsApp

Hola, Laura. Soy Dani del equipo

Esta semana quiero comer más **sano**. En la oficina siempre pico algo y luego me siento pesado. ¿Te apetece que hagamos un **menú semanal** para traer comida?

Yo puedo cocinar **arroz** con verduras y **pollo**, y también ensalada con **atún**. ¿Tú qué sueles **merendar**? Yo tomo refresco... y no es muy **saludable**. ¿Quedamos un día para caminar 30 min?



Escribe una respuesta adecuada: *Podemos hacer un menú semanal que... / Yo suelo merendar..., pero quiero cambiar a... / Si te parece, quedamos el... para caminar un rato.*

Verbos importantes	Comer (comer)	Tomar (tomar)	Planificar (planificar)
	Pretérito imperfecto	Pretérito imperfecto	Pretérito imperfecto
yo	comía	tomaba	planificaba
tú	comías	tomabas	planificabas
él/ella/usted	comía	tomaba	planificaba
nosotros/nosotras	comíamos	tomábamos	planificábamos
vosotros/vosotras	comíais	tomabais	planificabais
ellos/ellas/ustedes	comían	tomaban	planificaban