

## A2.25 Comida y hábitos saludables

<https://app.colanguage.com/es/espanol/plan-de-curso/a2/25>



La dieta	Saludable
El ingrediente	Sano
La merienda	Equilibrado
El menú semanal	Típico
El arroz	Ser vegetariano
Los cereales	Hidratar
La lechuga	Merendar
La carne de pollo	Pesarse
La carne de ternera	Practicar un deporte
El atún	Deber
El zumo de naranja	

### 1. Diálogo: Consulta sobre dieta y hábitos saludables

**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 quiere ser vegetariano estricto desde mañana.
  - b. Porque necesita una receta para un plato típico español.
  - c. Porque quiere bajar de peso y comer más sano.
  - 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. Un menú semanal muy equilibrado.
  - c. Arroz con verduras y carne de pollo.
  - d. Cereales y café, nada más.

1-c 2-d

## 2. Gramática: El relativo "que"

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



1. La oración de relativo con "que" siempre va unida al sustantivo al que hace referencia.
2. "Que" se refiere a cosas o a personas.
3. Se forma con: sustantivo + "que" + verbo + oración subordinada.

Sustantivo (Sustantivo)	Sustantivo = que relativo (Sustantivo = que relativio)	Ejemplo (Ejemplo)
La merienda (La merienda)	Que + verbo + oración subordinada	La merienda <b>que</b> comí en el restaurante fue saludable. ( <i>La merienda que comí en el restaurante fue saludable.</i> )
El refresco (El refresco)	Que + verbo + oración subordinada	El refresco <b>que</b> bebimos ayer estuvo bien. ( <i>El refresco que bebimos ayer estuvo bien.</i> )
El menú (El menú)	Que + verbo + oración subordinada	El menú <b>que</b> queremos tiene verduras. ( <i>El menú que queremos tiene verduras.</i> )
Mi amiga (Mi amiga)	Que + verbo + oración subordinada	Mi amiga, <b>que</b> me ha recomendado esta dieta también, me ha mostrado unos ejercicios. ( <i>Mi amiga, que me ha recomendado esta dieta también, me ha mostrado unos ejercicios.</i> )

1. La dieta \_\_\_\_\_ te recomiendo tiene muchas verduras y poco azúcar.  
a. lo que      b. cual      c. que      d. qué
2. La merienda \_\_\_\_\_ preparamos para la oficina es un yogur con cereales y fruta.  
a. quien      b. que      c. lo que      d. cuál
3. El menú semanal \_\_\_\_\_ necesito debe ser equilibrado porque trabajo muchas horas sentado.  
a. quien      b. que      c. qué      d. cuales
4. Mi amiga, \_\_\_\_\_ es vegetariana, siempre lleva arroz y verduras al trabajo.  
a. cual      b. quien      c. que      d. lo que

1. que 2. que 3. que 4. que

### 3. Ejercicios

#### 1. Correo del servicio médico de la empresa (Audio disponible en la aplicación)

**Words to use:** dieta, lechuga, pollo, deporte, fruta, atún, equilibrado, refresco, alimentación, menú, merienda



Buenos días, Ana:

Desde el servicio médico de la empresa queremos ayudarte a mejorar tu \_\_\_\_\_. Te proponemos un \_\_\_\_\_ semanal sencillo \_\_\_\_\_ para los días de trabajo. Para el desayuno, puedes tomar café o té, una pieza de \_\_\_\_\_ y una tostada. A media mañana, es mejor elegir un yogur o un puñado de frutos secos, en lugar de un \_\_\_\_\_. Para la comida, recomendamos ensalada de \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_, arroz o pasta y carne de \_\_\_\_\_ o pescado. Por la tarde, una \_\_\_\_\_ ligera con fruta o cereales integrales. En la cena, es importante cenar pronto y elegir verduras, un poco de proteína y agua o zumo de naranja natural.

Te recordamos que es bueno practicar un \_\_\_\_\_ dos o tres veces por semana y beber agua durante todo el día. Si sigues una \_\_\_\_\_ sana y variada, tendrás más energía para el trabajo y para tu vida personal. Si quieras, puedes pedir una cita con la enfermera que diseña los menús saludables de la empresa.

1. ¿Qué recomienda el servicio médico para el desayuno y para la merienda?

\_\_\_\_\_

#### 2. Elige la solución correcta

1. Cuando vivía en Madrid, siempre \_\_\_\_\_ una merienda que era ligera y saludable.  
a. comieron      b. comer      c. comí      d. comía
2. En mi antiguo trabajo \_\_\_\_\_ un menú que incluía mucha verdura y poca carne.  
a. tomaban      b. tomábamos      c. tomamos      d. tomar
3. Cuando estaba a dieta, siempre \_\_\_\_\_ el zumo de naranja que no llevaba azúcar.  
a. tomé      b. tomaba      c. tomaban      d. tomabais
4. Antes, \_\_\_\_\_ un menú semanal que era equilibrado, pero ahora comemos más rápido y peor.  
a. planificábamos      b. planificamos      c. planificaban  
d. planificabamos

1. comía 2. tomábamos 3. tomaba 4. planificábamos

### 3. Completa los diálogos

#### a. Planear el menú semanal en casa

**Lucía (pareja):** Carlos, este domingo quiero hacer un menú semanal más saludable, ¿te parece bien?

**Carlos (pareja):** 1. \_\_\_\_\_

**Lucía (pareja):** Perfecto, y para la merienda de la oficina, mejor fruta o un yogur y no tantos cereales con azúcar.

**Carlos (pareja):** 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### b. Elegir un menú sano en el trabajo

**Marta (compañera de trabajo):** Javi, siempre pides bocadillo de ternera y refresco, ¿no quieres algo más sano hoy?

**Javier (profesional):** 3. \_\_\_\_\_

**Marta (compañera de trabajo):** Buena idea, yo ahora intento beber más agua para hidratarme y solo tomo refresco el viernes.

**Javier (profesional):** 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. Sí, claro, estoy comiendo mucho refresco y poca verdura; podemos poner más arroz, lechuga y pollo a la plancha. 2. Vale, así también bajo de peso, pero el sábado quiero un día más libre para comer algo típico, ¿eh? 3. Sí, tienes razón, hoy voy a pedir ensalada de lechuga con atún y un zumo de naranja, así como más equilibrado. 4. Pues deberíamos practicar también algún deporte después del trabajo, no solo cambiar la comida.

### 4. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

1. En tu vida diaria en España, ¿qué sueles desayunar y por qué eliges esos alimentos?

---

2. Piensa en tu semana de trabajo: ¿cómo sería un menú semanal sencillo y saludable para los días laborales? Describe brevemente.

---

3. Imagina que vas a comer con tus compañeros de trabajo: ¿qué plato eliges para comer sano y qué bebida pides normalmente?

---

4. Quieres mejorar tus hábitos este año: menciona un cambio en tu alimentación y un cambio en tu actividad física que quieres implementar.

**5. Escribe 5 o 6 líneas sobre lo que sueles comer un día de trabajo y qué cambios quieres hacer para tener una dieta más saludable.**

*Normalmente como... / Me gustaría cambiar... / Creo que es más saludable... / En mi opinión, para una buena dieta es importante...*

---

---

---

**4. Verbos importantes**

	<b>Comer</b>	<b>Tomar</b>	<b>Planificar</b>
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