

B1.21 Haciendo una dieta

- Habla sobre los nutrientes y los componentes de los alimentos
- Habla sobre tu dieta alimentaria diaria



La grasa	El solomillo de ternera
La fibra	El calabacín
El hierro	Las lentejas
El metabolismo	Las judías blancas
El suplemento	Los garbanzos
Los nutrientes	La piña
Las proteínas	El kiwi
Los carbohidratos	Vegetariano
Las vitaminas	Equilibrada
Las calorías	Para diabéticos
Los lácteos	Estar sano
El marisco	Hacer un régimen
El lomo	

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

La dieta andalusí se parece mucho a la **dieta mediterránea**. En Al-Ándalus se consumían muchos **productos de la tierra**, como verduras y frutas, además de carne de ave, lácteos y huevos. También había dulces para momentos especiales. Se valoraba no comer en exceso para **disfrutar** y mejorar **la digestión**. Hoy el problema son los **alimentos procesados**, que perjudican la salud, *por eso* es importante recuperar ese legado.



- ¿Qué aportaron los musulmanes a la Península Ibérica que cambió la alimentación?
 - La prohibición de las frutas
 - La introducción exclusiva de carne roja
 - La construcción de grandes puertos
 - La agricultura
- ¿Qué tipos de alimentos formaban parte de la dieta andalusí?
 - Únicamente pan y cereales refinados
 - Principalmente alimentos procesados y conservas
 - Solo pescado y marisco
 - Productos de la tierra, carne de ave, lácteos y huevos
- ¿Por qué se evitaba comer en exceso según la tradición andalusí?
 - Porque estaba prohibido comer por la noche
 - Para disfrutar de la comida y mejorar la digestión
 - Para ahorrar dinero y comprar más dulces
 - Para acelerar el sistema metabólico durante el sueño

4. ¿Cuál es una diferencia destacada entre la dieta mediterránea actual y la andalusí?
- a. Antes no se consumían frutas ni verduras
 - b. Hoy se consumen más alimentos procesados, que son perjudiciales para la salud
 - c. Actualmente no se valora disfrutar al comer
 - d. En el pasado no existían dulces para celebraciones

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

2. Gramática: Combinación de los pronombres átonos: se lo pide, nos lo dice, te las enseña...



Usamos dos pronombres átonos juntos cuando en la frase hay una persona y una cosa.

1. El orden fijo es: persona (objeto indirecto) + cosa (objeto directo).
2. Cosa -> responde a ¿qué?; Persona -> responde a ¿a quién? / ¿para quién?
3. Persona me, te, le, nos, os, les; Cosa lo, la, los, las

Situación	Frase original	Frase con pronombres
Persona + Cosa	El médico explica la dieta a mí.	Me la explica.
Con el infinitivo, pronombres al final del verbo	Va a explicar la dieta a mí.	Va a explicármela.
Con el verbo conjugado, pronombres antes del verbo	Explica el régimen a ti.	Te lo explica.

1. Si el menú tiene demasiadas calorías, _____ cambio sin problema.
a. le lo b. lo se c. se lo d. le la
2. Las nuevas recetas vegetarianas _____ mando esta tarde por correo.
a. te los b. te la c. te lo d. te las

1. se lo 2. te las

Reescribe las frases

1. El médico explica la dieta a mí.

2. (enviárselo) Voy a enviar el informe a mi jefa esta tarde.

3. El nutricionista recomienda estas verduras a nosotros.

3.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|---------------------|---|
| a. hacer un régimen | 1. Mejorar la digestión; el médico te la recomienda para regular el tránsito. |
| b. los nutrientes | 2. Energía que aportan los alimentos; reducirlas ayuda a perder peso. |
| c. la fibra | 3. Si faltan vitaminas, el médico se lo receta al paciente. |
| d. las calorías | 4. Cambiar la alimentación para adelgazar o mejorar la salud. |
| e. el suplemento | 5. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar. |

a-4 b-5 c-1 d-2 e-3



2. Guía breve para planificar un menú semanal equilibrado (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: para diabéticos, régimen, proteínas, suplementos, calorías, grasa, fibra, carbohidratos, equilibrado


Cada vez más empresas publican en la intranet una guía práctica para organizar el menú semanal y comer mejor, especialmente si se pasan muchas horas sentados. La recomendación principal es que el plato sea _____ : la mitad de verduras, una ración de _____ y una porción de _____ integrales. Para favorecer la digestión, se aconseja incluir _____ a diario y limitar la _____ y los productos muy procesados. Si vas a hacer un _____, conviene evitar las “dietas milagro” y planificar compras sencillas: lentejas, judías blancas, calabacín, fruta de temporada y lácteos sin azúcar añadido.

La guía también recuerda que no es necesario contar _____ todo el tiempo, pero sí revisar etiquetas al elegir snacks o _____. En casos concretos (por ejemplo, una dieta _____), se recomienda pedir cita con tu médica o con una dietista-nutricionista para ajustar cantidades y horarios. El objetivo no es comer perfecto, sino mantener hábitos que ayuden al metabolismo y que puedas sostener en semanas con reuniones, viajes o cenas con amigos.


1. ¿Qué indica el texto que debe contener un plato equilibrado y qué alimentos propone para facilitar la compra semanal?

2. ¿En qué casos aconseja el texto consultar a un profesional y por qué es recomendable hacerlo?

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

	Verdadero	Falso	
La hablante intenta seguir una dieta pensada para controlar el azúcar en sangre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En la oficina suele comer carne como plato principal, por ejemplo solomillo de ternera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ha decidido tomar un suplemento para conseguir más vitaminas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

4. Lee el diálogo y responde a las preguntas

Dra. Vega (nutricionista):	<i>Hola, Álvaro. He visto tus análisis: el hierro está un poco bajo y el azúcar sale en el límite. ¿Me cuentas qué sueles comer en un día normal?</i>	
Álvaro (paciente):	<i>Pues desayuno café con leche y a media mañana suelo comer un kiwi o un trozo de piña. En la comida tiro mucho de pasta o arroz, y por la noche, normalmente carne: lomo o solomillo de ternera. Verduras, pocas, la verdad.</i>	
Dra. Vega (nutricionista):	<i>Vale. Para estar sano no hace falta pasar hambre, pero sí ajustar las grasas y las calorías. Te falta fibra y te vendrían bien más nutrientes: legumbres, verduras y algo más de proteína vegetal.</i>	
Álvaro (paciente):	<i>¿Legumbres, por ejemplo lentejas y garbanzos? Me preocupa que tengan muchos carbohidratos.</i>	
Dra. Vega (nutricionista):	<i>Tienen carbohidratos, sí, pero también fibra, proteínas y vitaminas. Si controlamos la cantidad, son muy recomendables; incluso pueden incluirse en una dieta para diabéticos. Prueba lentejas o judías blancas dos veces por semana.</i>	
Álvaro (paciente):	<i>¿Y en la cena, dejo la carne entonces? Hago deporte y me preocupa el metabolismo.</i>	
Dra. Vega (nutricionista):	<i>No hace falta eliminarla, pero alterna: un día pescado o marisco, otro día un plato vegetariano con garbanzos, y añade calabacín o una ensalada. Y vigila los lácteos si consumes mucho queso.</i>	
Álvaro (paciente):	<i>Perfecto. ¿Y un suplemento de hierro? He visto anuncios y no sé si merece la pena.</i>	
Dra. Vega (nutricionista):	<i>Primero intentaremos mejorarlo con la alimentación: legumbres, algo de carne magra y fruta rica en vitamina C para ayudar la absorción. Si en un mes no sube, lo valoramos. Te preparo un plan equilibrado para esta semana y lo revisamos.</i>	

1. ¿Qué cambios concretos propone la nutricionista a Álvaro y por qué (calorías, fibra, grasas, etc.)?

2. En el diálogo aparecen las expresiones “hacer un régimen” y “dieta equilibrada”. ¿Qué matiz de diferencia entiendes entre ambas?

5. WhatsApp

Hola, Sofía. Soy Laura, tu nutricionista. Te mando una idea de menú para esta semana: más **fibra** (lentejas o garbanzos), verduras como **calabacín** y fruta (por ejemplo **kiwi** o **piña**). Para la cena, mejor **proteínas** ligeras y pocos **carbohidratos**. Evita ultraprocesados para no aumentar las **calorías** y la **grasa**.

¿Tomas **lácteos**? ¿Tienes alguna alergia (por ejemplo, al **marisco**)? Si quieres, mañana en consulta te lo explico y te **lo** dejo por escrito.



Escribe una respuesta adecuada: *En general, mi dieta diaria es... pero me cuesta... / ¿Podrías adaptármelo por escrito a...? / Sí, tomo lácteos / No los tomo; prefiero que los sustituyas por...*

Verbos importantes

Equilibrar (*equilibrar*)

Subjuntivo presente

yo

equilibre

tú

equilibres

él/ella/usted

equilibre

nosotros/nosotras

equilibremos

vosotros/vosotras

equilibréis

ellos/ellas/ustedes

equilibren

Reducir (*reducir*)

Subjuntivo presente

reduzca

reduzcas

reduzca

reduzcamos

reduzcáis

reduzcan