

B1.21 Haciendo una dieta

https://app.colanguage.com/es/espanol/plan-de-curso/b1/21



La alimentación sana	Los garbanzos
La grasa	La cereza
La fibra	La piña
El hierro	El kiwi
El metabolismo	La costilla de cordero
El suplemento	La chuleta de cerdo
Los nutrientes	El solomillo de ternera
Las proteínas	Vegetariano
Los carbohidratos	Equilibrada
Las vitaminas	El producto natural
Las calorías	Para diabéticos
Los lácteos	Estar sano
El marisco	Equilibrar
El lomo	Reducir
La berenjena	Hacer un régimen
El calabacín	El suplemento
Las espinacas	Los nutrientes
Las lentejas	Las proteínas
Las judías blancas	

1. Gramática: Combinación de los pronombres átonos

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



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

Situación	Frase original	Frase con pronombres
OI (persona) + OD (cosa)	El médico explica la dieta a mí. <i>(El médico me explica la dieta a mí)</i>	Me la explica. <i>(Me la explica)</i>
Con el infinitivo, los dos pronombres van al final del verbo	Va a explicar la dieta a mí. <i>(Va a explicarme la dieta a mí)</i>	Va a explicármela. <i>(Va a explicármela)</i>
Con el verbo conjugado, los dos pronombres van antes del verbo	Explica el régimen a ti. <i>(Explica el régimen a ti)</i>	Te lo explica. <i>(Te lo explica)</i>

1. Si tienes dudas con la nueva dieta, puedo \_\_\_\_\_ otra vez después de la analítica.  
a. explicártelos      b. explicártele      c. explicártela      d. explicárteme
2. El endocrino \_\_\_\_\_ ha recomendado porque tiene mucha fibra y pocas calorías.  
a. nos le      b. la nos      c. nos lo      d. nos la
3. Voy a \_\_\_\_\_ porque ese suplemento no es adecuado para diabéticos.  
a. cambiársele      b. cambiárselo      c. cambiarleslo      d. cambiárselos
4. Las proteínas vegetales \_\_\_\_\_ explicaste muy rápido; mañana quiero que me las expliques con más detalle.  
a. me las      b. me le      c. me los      d. me la

**1. explicártela 2. nos la 3. cambiárselo 4. me las**

## 2.Ejercicios

### 1. Artículo de revista: ¿Qué come un profesional ocupado? (Audio disponible en la aplicación)



**Words to use:** equilibrado, calorías, cereza, fibra, alimentación, les, proteínas, estar, grasa

Muchos profesionales con poco tiempo comen cualquier cosa durante el día y después se preocupan por su peso o por no \_\_\_\_\_ sanos. La nutricionista Carmen López propone un plan sencillo para equilibrar la \_\_\_\_\_ sin hacer un régimen extremo. Su consejo es reducir la \_\_\_\_\_ visible y aumentar los alimentos ricos en \_\_\_\_\_, como las lentejas, las judías blancas, los garbanzos y las espinacas. Así se controlan mejor las \_\_\_\_\_ y el metabolismo funciona de forma más eficiente.

En consulta, Carmen recomienda preparar un menú semanal \_\_\_\_\_ : incluir \_\_\_\_\_ de calidad, como pescado, marisco o lomo de cerdo, combinar carbohidratos integrales con muchas verduras y tomar frutas variadas como \_\_\_\_\_, piña o kiwi. A sus pacientes \_\_\_\_\_ explica que, si comen productos naturales y organizan las comidas del trabajo con antelación, no necesitan suplementos. Según ella, lo importante es buscar una alimentación sana que se pueda mantener todos los días, también cuando hay reuniones, viajes o cenas con amigos.

1. ¿Qué cambios concretos recomienda Carmen para mejorar la alimentación de los profesionales ocupados?

\_\_\_\_\_

2. ¿Por qué, según Carmen, no es necesario tomar suplementos si se sigue su plan de alimentación?

\_\_\_\_\_

## 2. Completa los diálogos

### a. Consulta en la consulta de nutrición

**Paciente:** *Últimamente estoy muy cansado y he ganado peso; quiero hacer un régimen, pero trabajo muchas horas y mi alimentación es un desastre.*

**Nutricionista:** 1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Paciente:** *Desayuno solo café con leche y una napolitana, como el menú del día casi siempre con mucha carne y poca verdura, y por la noche picoteo queso y embutido mientras reviso correos.*

**Nutricionista:** 2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Paciente:** ¿Qué cambios concretos me recomienda, algo realista que pueda hacer aunque salga tarde de la oficina?

**Nutricionista:** 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Paciente:** ¿Y las proteínas? Voy al gimnasio un par de veces por semana y no quiero perder masa muscular.

**Nutricionista:** 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **b. Plan semanal de comidas en piso compartido**

**Clara:** Luis, si seguimos pidiendo pizza tres noches por semana, nuestra salud lo notará; ¿hacemos un menú un poco más sano?

**Luis:** 5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Clara:** Podemos cocinar el domingo: hacemos lentejas y judías blancas para dos días; así tenemos proteínas vegetales, fibra y menos grasa que con tanta carne.

**Luis:** 6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Clara:** De postre, fruta: ahora hay cerezas, y también podemos poner piña y kiwi, que aportan vitaminas y pocas calorías.

**Luis:** 7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Clara:** Podemos tomar yogur natural después de comer y reservar el queso para el fin de semana; así equilibramos sin privarnos.

**Luis:** 8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**1.** De acuerdo, cuéntame: ¿qué sueles comer en un día normal, desde el desayuno hasta la cena? **2.** Te faltan fibra y vitaminas, tomas demasiada grasa y calorías; tenemos que equilibrar los nutrientes y cuidar tu metabolismo. **3.** Por ejemplo, cambia la bollería por fruta como kiwi o piña, añade legumbres como lentejas o garbanzos tres veces por semana y reduce los lácteos grasos y el embutido. **4.** Mejor proteínas magras: pescado, algo de solomillo de ternera sin frituras y más verduras como espinacas o calabacín; así estarás sano y mantendrás la energía para el trabajo. **5.** Sí, quiero estar sano, pero llevo tarde y acabo comiendo cualquier cosa; necesitamos algo equilibrado y rápido. **6.** Perfecto, y entre semana metemos verduras: berenjena y calabacín asados, espinacas salteadas y más pescado en lugar de chuletas de cerdo. **7.** ¿Y los lácteos? Me encanta el queso, pero quizá tengamos que reducir un poco las raciones. **8.** Me gusta el plan: es realista, comemos bien, controlamos las calorías y no tenemos que cocinar cada noche.

3. Escribe un texto breve (8-10 líneas) en el que expliques cómo es tu dieta en un día de trabajo y qué cambios realistas podrías hacer para que sea más equilibrada.

*En un día normal de trabajo suelo comer... / Creo que mi alimentación es (bastante) sana porque... / Para mejorar mi dieta, me gustaría reducir... / Me sería más fácil equilibrar mi alimentación si...*

---

---

---

3. Verbos importantes

	Equilibrar	Reducir
yo	equilibre	reduzca
tú	equilibres	reduzcas
él/ella/usted	equilibre	reduzca
nosotros/nosotras	equilibremos	reduzcamos
vosotros/vosotras	equilibréis	reduzcáis
ellos/ellas/ustedes	equilibren	reduzcan