

B1.21 Haciendo una dieta

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



La alimentación sana
La grasa
La fibra
El hierro
El metabolismo
El suplemento
Los nutrientes
Las proteínas
Los carbohidratos
Las vitaminas
Las calorías
Los lácteos
El marisco
El lomo
La berenjena
El calabacín
Las espinacas
Las lentejas
Las judías blancas

Los garbanzos
La cereza
La piña
El kiwi
La costilla de cordero
La chuleta de cerdo
El solomillo de ternera
Vegetariano
Equilibrada
El producto natural
Para diabéticos
Estar sano
Equilibrar
Reducir
Hacer un régimen
El suplemento
Los nutrientes
Las proteínas

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 endocrinólogo _____ 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. 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 equilibraremos 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 llego 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 quizás 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