

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

### 1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (QR: Audio)



La dieta andalusí se parece en varios aspectos a la **dieta mediterránea**. Gracias a los cambios agrícolas, era común comer **productos de la tierra**, como frutas, verduras y también carne de ave, huevos y lácteos. Además, preparaban dulces para días especiales. Se valoraba comer con moderación para **disfrutar** y mejorar la **digestión**. Hoy, el gran problema es el consumo de **alimentos procesados**, que perjudican la salud.

- ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
  - La producción de comida procesada
  - La agricultura
  - La pesca industrial
  - La prohibición de comer dulces
- ¿Qué se comía con frecuencia en la dieta andalusí?
  - Sobre todo comida rápida y refrescos
  - Principalmente carne roja y embutidos
  - Solo pan y queso, sin frutas ni verduras
  - Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave

1-b 2-d



## 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.

Cuando los dos pronombres son de tercera persona, el pronombre indirecto se transforma en **se**, tanto en singular como en plural ( explícalela explícasela).

Con entre, hasta, según se usan pronombres tónicos (según tú y no según ti).

1. \_\_\_\_\_ enseñó en la app para que veas cuántas calorías tienen las lentejas.  
 a. Te los      b. Las te      c. Te las      d. A ti las
2. La dieta para diabéticos ya \_\_\_\_\_ he explicado al paciente dos veces.  
 a. le la      b. se lo      c. les la      d. se la

1. Te las 2. se la

### Reescribe las frases (QR: IA+)



1. El médico explica la dieta a mí.  
 \_\_\_\_\_
2. Tenemos que enviar el informe a la jefa.  
 \_\_\_\_\_
3. ¿Puedes dar las llaves a tu compañero?  
 \_\_\_\_\_

### Corrige el error

1. El médico le la explica en la consulta.  
 \_\_\_\_\_  
 El médico se la explica en la consulta.
2. La nutricionista lo te recomienda para la cena.

---

La nutricionista te lo recomienda para la cena.

**1.** *El médico se la explica en la consulta.* **2.** *La nutricionista te lo recomienda para la cena.*

### 3. Ejercicios

#### 1. Relaciona cada palabra con su significado.

- |                     |  |
|---------------------|--|
| a. hacer un régimen | 1. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar.      |
| b. los nutrientes   | 2. Seguir un plan de comidas que alguien te propone para adelgazar.        |
| c. el suplemento    | 3. Producto que se toma para completar lo que no te aportan los alimentos. |



a-2 b-1 c-3

#### 2. Guía breve para un menú semanal equilibrado (QR: Audio)

**Rellena los huecos:** fibra, marisco, proteínas, piña, grasas, metabolismo, suplemento, equilibrada, lácteos



Muchos profesionales comen fuera o piden comida a domicilio entre semana. Para evitar el cansancio y mantener el peso, los dietistas recomiendan una dieta (1) \_\_\_\_\_: en cada comida, una parte de verduras, otra de (2) \_\_\_\_\_ y una cantidad moderada de hidratos. También conviene elegir alimentos con (3) \_\_\_\_\_ y limitar las (4) \_\_\_\_\_ y el azúcar para que el (5) \_\_\_\_\_ funcione bien.

Si quieres hacer un régimen, planifica un menú realista: por ejemplo, lentejas o garbanzos dos veces por semana, pescado o (6) \_\_\_\_\_ una vez, y fruta como kiwi o (7) \_\_\_\_\_ de postre. En personas con diabetes se aconseja reducir las calorías de bebidas azucaradas y equilibrar los (8) \_\_\_\_\_ con opciones sin azúcar. Antes de tomar un (9) \_\_\_\_\_, consulta con tu médico o farmacéutico.

1. ¿Qué cambios concretos propone el texto para que tu dieta sea más equilibrada y cómo los aplicarías en un día normal de trabajo?
- 

#### 3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. La persona cambió su alimentación porque después de las comidas no se encontraba bien.
2. Para seguir la dieta, ha empezado a comer a menudo carne y marisco en la cena.
3. La nutricionista le aconsejó tomar vitaminas en forma de suplemento ciertos días por su dieta casi vegetariana.

Verdadero Falso

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



#### 4. Elige la solución correcta

1. El nutricionista recomienda que \_\_\_\_\_ las calorías y las proteínas en cada comida.  
a. equilibren      b. equilibráis      c. equilibraréis      d. equilibréis
2. Para que el metabolismo funcione mejor, es importante que \_\_\_\_\_ la grasa y los ultraprocesados.  
a. reduzcas      b. reducís      c. redujiste      d. reduces
3. Si tu médico ve que comes poca fibra, \_\_\_\_\_ va a explicar con ejemplos sencillos.  
a. la te      b. se la      c. te la      d. te las

1. equilibréis 2. reduzcas 3. te la

#### 5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



##### Plan de menú con la nutricionista

**Marta**      *Cuéntame un poco: ¿qué sueles comer en un día normal y qué objetivo tienes, perder grasa o simplemente estar más sano?*  
**(nutricionista):**

**Carlos**      *Trabajo muchas horas y tiro de bocadillos y lácteos; me preocupa la grasa y las calorías, y noto el metabolismo más lento últimamente.*  
**(paciente):**

**Marta**      *Vale, vamos a buscar una dieta equilibrada: más fibra y nutrientes —por ejemplo lentejas o garbanzos— y una ración adecuada de proteínas; añade calabacín y fruta como kiwi o piña.*  
**(nutricionista):**

**Carlos**      *¿Y el hierro? Me dijeron que las legumbres ayudan, pero a veces pienso en tomar un suplemento.*  
**(paciente):**

**Marta**      *Las legumbres aportan hierro y fibra, sí; antes de un suplemento revisamos análisis y ajustamos el menú, y si comes carne, mejor lomo o solomillo de ternera a la plancha que cortes muy grasos.*  
**(nutricionista):**

1. ¿Qué cambios concretos le propone Marta a Carlos y por qué?

---

#### 6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)



*En mi dieta suelo incluir... porque aporta vitaminas y fibra. / Para estar más sano, consultaría al médico o a un nutricionista. / He reducido... y en su lugar como... para cuidar mi metabolismo.*

1. Describe tu dieta diaria en un día normal: ¿qué sueles comer y beber, y qué alimentos te ayudan a mantenerte sano?

---

2. Estás en el supermercado y quieres hacer una dieta más equilibrada: ¿qué cambios harías en tu compra y qué productos evitarías por las calorías o la grasa?

---

## 7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, Laura. Soy Marcos

Desde que el médico me dijo que baje un poco el azúcar, intento comer más **equilibrado**. Pero me pierdo con lo de los **nutrientes: proteínas, fibra, vitaminas...**

Esta semana quiero preparar el menú en casa y comprar menos procesados. ¿Me puedes recomendar 2-3 cenas fáciles? Pensaba en **lentejas** o **garbanzos**, y algo de verdura como **calabacín**. De postre, fruta (piña o kiwi). También: ¿tú tomas algún **suplemento de hierro**?



**Escribe una respuesta adecuada:** *Si quieres, te lo puedo organizar por días y así haces una compra única. / Para la cena, te recomiendo... porque aporta proteínas/fibra. / Sobre el suplemento de hierro, yo... pero mejor consultarlo con el médico.*

<b>Verbos importantes</b>	<b>Reducir</b> ( <i>reducir</i> )
	Presente
yo	reduzco
tú	reduces
él/ella/usted	reduce
nosotros/nosotras	reducimos
vosotros/vosotras	reducís
ellos/ellas/ustedes	reducen