

## B2.45 Crear una dieta saludable



- Comparar alimentos y dietas en función de su valor nutricional y beneficios para la salud
- Describe hábitos alimentarios y elecciones de estilo de vida
- Tomar y justificar decisiones para una alimentación equilibrada y saludable

### La nutrición

El macronutriente

El micronutriente

La fibra

La grasa saturada

La grasa insaturada

La proteína

Los carbohidratos

El índice glucémico

El aporte calórico

El equilibrio nutricional

La pauta alimentaria

### La porción

El alimento procesado

La comida ultraprocesada

La etiqueta nutricional

Balanceado

Bajo en sodio

Rico en antioxidantes

Incorporar

Limitar

Optar por

Sustituir

Aumentar

## 1. Gramática: Las impersonales

Las oraciones impersonales no tienen un sujeto concreto.



1. Con verbos que ya llevan "se" como "acostarse", se usa "la gente" o "uno": en el hospital la gente se acuesta temprano.
2. Con se ve, se dice, se piensa, se supone se usa un verbo en indicativo; con se espera, en subjuntivo.

Estructura	Tiempo	Ejemplo
Se dice	+ indicativo	<b>Se dice</b> que la fibra es importante.
Se veía	+ indicativo	<b>Se veía</b> que el paciente estaba cansado.
Se esperaba	+ subjuntivo	<b>Se esperaba</b> que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta.
Era		<b>Era</b> inútil explicárselo. No lo entendían.

1. \_\_\_\_\_ que una dieta rica en fibra ayuda a regular el índice glucémico.  
 a. Se dice      b. Se diga      c. Dice      d. Se dicen
2. En la consulta \_\_\_\_\_ que el paciente no estaba siguiendo la pauta alimentaria.  
 a. se veía      b. se vio      c. se viera      d. se veían

1. Se dice 2. se veía

### Reescribe las frases

1. Marta comparó los productos y, al mismo tiempo, leyó las etiquetas para evitar conservantes.

2. Si comes más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.
  3. El nutricionista explicó la dieta de forma clara para que la entendiéramos todos.
-


## 2. Ejercicios

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

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| a. la etiqueta nutricional   | 1. Elegir una opción concreta, priorizando alimentos más saludables<br>menú.                          |
| b. la comida ultraprocesada  | 2. Reparto adecuado de macronutrientes y micronutrientes para cubrir<br>necesidades diarias.          |
| c. el equilibrio nutricional | 3. Producto industrial con muchos aditivos; consumiéndola con frecuencia se<br>desequilibra la dieta. |
| d. optar por                 | 4. Información del envase que se consulta comparando calorías, grasas y<br>azúcares.                  |
| e. limitar                   | 5. Reducir la cantidad o la frecuencia de consumo sin eliminar totalmente el<br>alimento.             |

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

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

	Verdadero	Falso	
La persona modificó su alimentación después de cambiar su rutina de ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La dietista aconsejó eliminar por completo los carbohidratos para mejorar la salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Al hacer la compra, la persona revisa las etiquetas y prefiere productos con poco sodio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### 3. WhatsApp

Hola, Paula

Estoy intentando organizar el menú de la semana para comer más sano y gastar menos, pero me lío con las etiquetas. He visto varios cereales "fitness" y barritas, pero son bastante **ultraprocesados**. ¿Te parece si esta semana hacemos una compra más **balanceada**?

Yo propongo: ensaladas ya preparadas, pechuga de pavo, yogures y pan blanco. ¿Qué cambiarías tú? Si puedes, dime también qué mirar en la **etiqueta nutricional** (azúcares, **fibra**, grasas...).

Gracias, Marta



**Escribe una respuesta adecuada:** Podríamos sustituir ... por ..., porque ... / Yo optaría por ... y limitaría ... para ... / Si miras la etiqueta, fíjate sobre todo en ...

---

---

---

**Verbos importantes**

yo  
tú  
él/ella/usted  
nosotros/nosotras  
vosotros/vosotras  
ellos/ellas/ustedes

**Consumir** (*consumir*)

Pretérito imperfecto  
consumía  
consumías  
consumía  
consumíamos  
consumíais  
consumían

**Controlar** (*controlar*)

Pretérito imperfecto  
controlaba  
controlabas  
controlaba  
controlábamos  
controlabais  
controlaban