

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 alimentación equilibrada

El aporte nutricional

La ingesta diaria

La densidad energética

La fibra dietética

El índice glucémico

Las grasas insaturadas

Las grasas saturadas

Las grasas trans

Las proteínas magras

Los carbohidratos complejos

El antioxidante

La porción recomendada

Evitar el exceso de sodio

Reducir el consumo de azúcares añadidos

Optar por métodos de cocción saludables

Controlar las porciones

Planificar las comidas

Hacer ejercicio con regularidad

Prescindir de alimentos ultraprocesados

Aumentar la ingesta de verduras

Sustituir por alternativas integrales

Leer las etiquetas nutricionales

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



Entender **las etiquetas nutricionales** ayuda a comparar productos y decidir mejor en el supermercado. *Se dice* que el orden de los ingredientes revela qué predomina: cuanto más corta sea la lista, menos procesado suele ser el alimento. Conviene revisar la **cantidad por porción**, porque a veces hay que multiplicar los valores si el envase incluye varias porciones. Un indicador práctico es el **azúcar añadido**: más de cinco gramos por cada cien gramos ya sugiere un contenido alto. Además, si **contiene aditivos**, suelen identificarse con una "E" y números.

1. ¿Qué información aporta principalmente el orden de los ingredientes en un producto?
 - a. Si el producto es apto para vegetarianos
 - b. Cuántas porciones recomienda el fabricante al día
 - c. La fecha exacta de caducidad del alimento
 - d. Qué ingredientes están en mayor o menor cantidad
2. ¿Qué se recomienda hacer cuando un envase incluye más de una porción?
 - a. Ignorar la tabla nutricional y fijarse solo en las calorías
 - b. Dividir el peso total entre los ingredientes principales
 - c. Multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones consumidas
 - d. Elegir siempre la opción con menos grasa total

1-d 2-c



2. 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	Se dice que la fibra es importante.
Se veía	+ indicativo	Se veía que el paciente estaba cansado.
Se esperaba	+ subjuntivo	Se esperaba que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta.
Era		Era inútil explicárselo. No lo entendían.

1. _____ que una dieta rica en fibra dietética reduce el riesgo de picos de glucosa.
a. *Se dice* b. *Se diga* c. *Se dicen* d. *Es dice*
2. _____ que, tras varias semanas, controlar las porciones le ayudaba a mantener la ingesta diaria más estable.
a. *Se veía* b. *Se vio* c. *Se ve* d. *Se veían*

1. *Se dice* 2. *Se veía*

Reescribe las frases (QR: IA+)



1. (Se dice) Los nutricionistas dicen que la fibra es esencial para la salud intestinal.

2. (Se veía) En la consulta era evidente que el paciente estaba cansado después de la analítica.

3. (Se esperaba) Los investigadores esperaban que los nuevos datos mejoraban la dieta mediterránea.

Corrige el error

1. En la oficina se acuesta tarde y cena fatal.

En la oficina, la gente se acuesta tarde y cena fatal.

2. Se espera que reducen el azúcar en el menú.

Se espera que reduzcan el azúcar en el menú.

1. *En la oficina, la gente se acuesta tarde y cena fatal.* 2. *Se espera que reduzcan el azúcar en el menú.*

3. Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| a. la fibra dietética | 1. Se ve en el envase cuánta sal y azúcar contiene un producto. |
| b. leer las etiquetas nutricionales | 2. Se dice que mejora el tránsito intestinal y ayuda a sentirse saciado. |
| c. controlar las porciones | 3. Se supone que así se evita comer más de lo necesario. |

a-2 b-1 c-3



2. Guía breve para planificar una dieta saludable (centro deportivo municipal) (QR: Audio)



Rellena los huecos: fibra dietética, controlar las porciones, porción recomendada, aporte nutricional, reducir el consumo de azúcares añadidos, carbohidratos complejos

El Servicio de Nutrición del Centro Deportivo Municipal recomienda revisar el (1) _____ del menú semanal y no quedarse solo con las calorías. Se dice que una alimentación equilibrada prioriza verduras, legumbres y (2) _____, además de proteínas magras y grasas insaturadas. Para evitar picos de hambre, conviene elegir alimentos con más (3) _____ y un índice glucémico bajo, y (4) _____.

En consulta se ve a menudo que el problema no era tanto qué se comía, sino la cantidad: (5) _____ y respetar la (6) _____ ayuda a mantener una ingesta diaria estable. Al comprar, se sugiere leer las etiquetas nutricionales, comprobar la lista de ingredientes y prescindir de ultraprocesados con grasas trans o exceso de sodio. Si se consumía pan blanco a diario, una alternativa es sustituirlo por integrales y optar por métodos de cocción saludables.

1. ¿Qué tres cambios concretos propone el texto para mejorar la dieta y cómo los aplicarías en tu rutina diaria (salud, energía o rendimiento laboral)?

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

- | | Verdadero | Falso |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Va a cambiar a opciones integrales para evitar picos bruscos de azúcar en sangre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Según lo que cuenta, su problema principal era no comer suficiente fruta y por eso le faltaban antioxidantes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. En el supermercado piensa revisar la información del envase para evitar ciertas grasas y limitar los azúcares añadidos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Elige la solución correcta

1. En casa, cuando seguíamos una alimentación equilibrada, se decía que mi padre _____ menos grasas saturadas y más verduras.
a. consumías b. consumió c. consumía d. consumíais
2. En la consulta del dietista se suponía que, para evitar el exceso de sodio, se _____ la porción recomendada en cada comida.
a. controlaban b. controló c. controlaba d. controlabais
3. En el supermercado se veía que, cuando no leíamos las etiquetas nutricionales, _____ más azúcares añadidos sin darnos cuenta.
a. consumieran b. consumíais c. consumíamos
d. consumimos

1. consumía 2. controlaba 3. consumíamos

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



Plan semanal con nutricionista

- Dietista** *Según tu diario, desayunas bien, pero al mediodía sueles tirar de ultraprocesados; me gustaría que aumentarás la ingesta de verduras y que sustituyeras el pan blanco por alternativas integrales con más fibra dietética.*
- (Marta):**
- Paciente** *Me cuesta porque en la oficina como muy rápido; ¿cómo puedo controlar las porciones y la ingesta diaria sin estar pesando todo?*
- (Javier):**
- Dietista** *Piensa en la porción recomendada: medio plato de verduras, un cuarto de proteínas magras y un cuarto de carbohidratos complejos; así mejoras el aporte nutricional y evitas picos del índice glucémico.*
- (Marta):**
- Paciente** *De acuerdo, y respecto a las grasas, ¿qué debo vigilar exactamente?*
- (Javier):**
- Dietista** *Evita las grasas trans y reduce las saturadas; prioriza las grasas insaturadas como el aceite de oliva y los frutos secos, opta por métodos de cocción saludables y, si además haces ejercicio con regularidad, notarás la diferencia.*
- (Marta):**

1. ¿Qué dos cambios concretos le propone Marta a Javier para mejorar su alimentación equilibrada?
-

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



Para mí es importante fijarme en... porque... / Se recomienda reducir... y aumentar... / Intento controlar las porciones y optar por...

1. En el supermercado, ¿qué elementos de la etiqueta nutricional consultas para valorar si un producto es saludable y por qué?

2. Si tuvieras que planificar tu menú semanal para comer más sano durante la jornada laboral, ¿qué dos cambios introducirías y cómo los aplicarías en la práctica?

7. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

Asunto: Menú del retiro - ¿me ayudas a hacerlo más saludable?

Hola, Lucía:

Estoy cerrando el catering para el retiro del equipo (sábado y domingo). Tenemos dos opciones: **menú A** (bocadillos, patatas, refrescos y bollería) o **menú B** (ensaladas, pollo/pescado, fruta y yogur). El proveedor dice que el B "es más ligero", pero no me fío: en la etiqueta de una ensalada preparada vi **azúcares añadidos** y bastante **sodio**. ¿Me recomiendas qué elegir y qué cambios pedir? También dime cómo controlar **las porciones** sin que la gente se queje.

Gracias,
Marta



Escribe una respuesta adecuada: *Se suele recomendar que... / Para que sea más equilibrado, yo pediría que... / Se dice que es "ligero", pero en la etiqueta se ve que...*

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