

A2.25 Alimentation et habitudes saines

Alimentación y hábitos saludables

<https://app.colanguage.com/es/frances/plan-de-curso/a2/25>



La fraise	<i>(La fresa)</i>	Végétarien	<i>(Vegetariano)</i>
La banane	<i>(El plátano)</i>	Manger sainement	<i>(Comer saludablemente)</i>
La pomme	<i>(La manzana)</i>	Le menu hebdomadaire	<i>(El menú semanal)</i>
La poire	<i>(La pera)</i>	Végétarien	<i>(Vegetariano)</i>
La tomate	<i>(El tomate)</i>	Se peser	<i>(Pesarse)</i>
La salade	<i>(La ensalada)</i>	Savoir	<i>(Saber)</i>
La carotte	<i>(La zanahoria)</i>	La respiration	<i>(La respiración)</i>
Le thé	<i>(El té)</i>	La relaxation	<i>(La relajación)</i>
Le régime	<i>(La dieta)</i>	La méditation	<i>(La meditación)</i>
Sain	<i>(Saludable)</i>	Le yoga	<i>(El yoga)</i>
Équilibré	<i>(Equilibrado)</i>		

1.Ejercicios

1. Artículo de blog: «Una semana de menús saludables en la oficina» (Audio disponible en la aplicación)



Words to use: équilibré, banane, thé, tomate, salade, fraises, manger, carotte, menu, pomme

Beaucoup de professionnels n'ont pas le temps de cuisiner. Dans cet article, une nutritionniste propose un _____ hebdomadaire simple pour _____ sainement au travail. Le matin, elle conseille un _____ vert, une _____ ou une _____, et un yaourt nature. À midi, elle recommande une grande _____ avec de la _____, de la _____ et un peu de riz ou de fromage. Pour le goûter, on peut prendre quelques _____ ou une poire.

La spécialiste explique qu'un régime _____ n'est pas seulement « sans sucre » : il faut bien respirer, marcher un peu chaque jour et boire beaucoup d'eau. Elle suggère aussi dix minutes de respiration ou de méditation après le déjeuner. Ce petit moment calme aide à la relaxation et permet de retourner au travail avec plus d'énergie.

Muchos profesionales no tienen tiempo para cocinar. En este artículo, una nutricionista propone un menú semanal sencillo para comer de forma saludable en el trabajo. Por la mañana recomienda té verde, una manzana o un plátano y un yogur natural. Al mediodía sugiere una gran ensalada con tomate, zanahoria y un poco de arroz o queso. Para la merienda se pueden tomar unas fresas o una pera.

La especialista explica que una dieta equilibrada no es solo «sin azúcar»: hay que respirar bien, caminar un poco cada día y beber mucha agua. También propone dedicar diez minutos a la respiración o la meditación después del almuerzo. Ese pequeño momento de calma ayuda a la relajación y permite volver al trabajo con más energía.

1. Selon l'article, que propose la nutritionniste pour le petit déjeuner au travail ?

2. Comment est le déjeuner recommandé par la nutritionniste ? Décrivez-le avec vos mots.

2. Elige la solución correcta

1. Quand j'étais étudiant, je _____ chaque dimanche avant de préparer mon menu hebdomadaire.

(Cuando era estudiante, me pesaba todos los domingos antes de preparar mi menú semanal.)

a. me pesait

b. me pesais

c. me suis pesé

d. me peser

2. Avant mon régime plus sain, tu ne _____ pas
quels fruits choisir entre la pomme, la poire et la banane. *(Antes de mi dieta más sana, no sabías qué fruta elegir entre la manzana, la pera y el plátano.)*
- a. savais b. saurais c. savait d. as su
3. À cette époque-là, nous _____ que la
méditation et la respiration profonde nous aidaient à
manger plus lentement. *(En aquella época sabíamos que la meditación y la respiración profunda nos ayudaban a comer más despacio.)*
- a. savaions b. savions c. savons d. savaient
4. Quand ils faisaient un régime plus équilibré, ils
_____ seulement une fois par semaine pour
ne pas devenir obsédés. *(Cuando seguían una dieta más equilibrada, se pesaban solo una vez por semana para no volverse obsesivos.)*
- a. se peser b. se pesaient c. se pesait d. se pesaient
1. me pesais 2. savais 3. savions 4. se pesaient

3. Completa los diálogos

a. Parler de son déjeuner au bureau

- Camille, collègue:** *Julien, tu manges encore un sandwich tous les jours ? Ce n'est pas très équilibré.* *(Julien, ¿sigues comiendo un bocadillo todos los días? No es muy equilibrado.)*
- Julien, collègue:** 1. _____ *(Sí, lo sé, no es muy sano... quiero cambiar mi alimentación.)*
- Camille, collègue:** *Tu peux apporter de la salade, des tomates, une pomme ou une banane, c'est simple.* *(Puedes traer ensalada, tomates, una manzana o un plátano; es sencillo.)*
- Julien, collègue:** 2. _____ *(Buena idea, voy a preparar un menú semanal más ligero para la próxima semana.)*

b. Planifier un menu avec son partenaire

- Marie, partenaire:** *Alex, on fait un menu hebdomadaire ? Je veux manger plus sainement cette semaine.* *(Alex, ¿hacemos un menú semanal? Quiero comer más sano esta semana.)*
- Alex, partenaire:** 3. _____ *(Sí, buena idea. Podemos poner zanahorias, lechuga, tomates y frutas como la fresa y la pera.)*
- Marie, partenaire:** *Parfait, et le soir on boit du thé et on fait un peu de yoga pour la relaxation.* *(Perfecto. Y por la noche tomamos té y hacemos un poco de yoga para relajarnos.)*
- Alex, partenaire:** 4. _____ *(De acuerdo, probamos esta nueva dieta y el domingo nos pesamos para ver el resultado.)*

1. Oui, je sais, ce n'est pas très sain... je voudrais changer mon régime. 2. Bonne idée, je vais préparer un menu hebdomadaire plus léger pour la semaine prochaine. 3. Oui, bonne idée, on peut mettre des carottes, de la salade, des tomates et des fruits, comme la fraise et la poire. 4. D'accord, on essaie ce nouveau régime et dimanche on se pèse pour voir le résultat.

4. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

- 1. Au travail, que mangez-vous normalement à midi ? Est-ce que ce repas est plutôt sain selon vous, et pourquoi ?
- 2. Décrivez une journée typique : à quels moments mangez-vous, et que prenez-vous au petit-déjeuner et au dîner ?
- 3. Vous parlez à un diététicien : quel est votre objectif principal pour votre alimentation cette année (par exemple : plus d'énergie, perdre du poids, moins de sucre) ?
- 4. Si vous devez préparer un menu simple et équilibré pour la semaine, donnez un exemple de repas pour deux jours (par exemple lundi et mardi : midi et soir). Que choisissez-vous ?

5. En 6 u 8 frases, describe tu menú semanal ideal en el trabajo o en casa y explica cómo intentas comer de forma saludable.

Pour le petit déjeuner, je prends... / À midi, je préfère manger... / Pour être en bonne santé, je... / Dans la semaine, j'essaie de...

2. Verbos importantes

	Se peser	Savoir
je/j'	me pesais	savais
tu	te pesais	savais
il/elle/on	se pesait	savait
nous	nous pesions	savions
vous	vous pesiez	saviez
ils/elles	se pesaient	savaient