

A1.15 Cibo quotidiano



- Nombra el alimento que consumimos a diario.
 Di lo que comes y bebes.

| | | | |
|---------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|
| Il cibo | <i>(La comida)</i> | L'acqua | <i>(El agua)</i> |
| La pasta | <i>(La pasta)</i> | Il latte | <i>(La leche)</i> |
| Il pane | <i>(El pan)</i> | Il caffè | <i>(El café)</i> |
| Il formaggio | <i>(El queso)</i> | Il cappuccino | <i>(El capuchino)</i> |
| Le uova | <i>(Los huevos)</i> | Il tè | <i>(El té)</i> |
| Il pomodoro | <i>(El tomate)</i> | Mangiare | <i>(Comer)</i> |
| L'insalata | <i>(La ensalada)</i> | Bere | <i>(Beber)</i> |
| L'olio | <i>(El aceite)</i> | | |

1. Diálogo: Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: *(Buenos días, doctora. Me hice los análisis: ¿cómo come sono andate?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione. *(Buenos días, Luca. Los valores son buenos, pero puede mejorar la alimentación.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più? *(¿De verdad? Intento seguir una dieta sana todos los días. ¿Qué puedo hacer de más?)*
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(Ya sigues la dieta mediterránea, ¿verdad?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio cose veloci. *(Sí, claro. Es mi dieta habitual... pero cuando trabajo a menudo como cosas rápidas.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto. *(Entiendo. Incluso pequeños cambios diarios pueden ayudar mucho.)*
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana. *(¿Por ejemplo? Ya intento comer carne solo un par de veces a la semana.)*
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi: sono ricchi di proteine. *(Excelente. Para una dieta más equilibrada, añade dos o tres porciones de pescado y un poco de legumbres: son ricas en proteínas.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Sí, las como a menudo, sobre todo por la noche.)*
- Dottoressa:** Benissimo. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata. *(Muy bien. Te lo recomiendo: es importante beber suficiente agua durante el día.)*

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca?

- a. I valori sono buoni. b. Le analisi non sono ancora pronte.
 c. Deve ridurre l'acqua. d. I valori sono troppo bassi.

2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata?

- a. Mangiare carne a pranzo e a cena. b. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.
 c. Sostituire l'acqua con il cappuccino. d. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.

1-a 2-b

2. Gramática: Las conjunciones

Las conjunciones italianas conectan palabras, frases u oraciones.



1. 'E' conecta elementos similares.
2. 'O' sirve para ofrecer alternativas.
3. 'Se' introduce una condición.
4. 'Ma' expresa un contraste.

Congiunzione (Conjunción)

Esempio (Ejemplo)

| | |
|------|---|
| E | Mangio la pizza e bevo l'acqua. <i>(Como pizza y bebo agua.)</i> |
| O | Preferisci il tè o il caffè? <i>(¿Prefieres té o café?)</i> |
| Se | Se piove, non andiamo al parco. <i>(Si llueve, no vamos al parque.)</i> |
| Ma | Voglio uscire, ma è troppo tardi. <i>(Quiero salir, pero es demasiado tarde.)</i> |
| Però | Mi piace il gelato, però non mangio spesso dolci. <i>(Me gusta el helado, pero no como dulces a menudo.)</i> |

1. A colazione prendo il cappuccino _____ una brioche.
a. o b. ed c. e d. se
2. Prendi il tè _____ il caffè dopo pranzo?
a. ma b. od c. o d. e
3. Mi piace il formaggio, _____ non mangio molti dolci.
a. però b. o c. e d. ma
4. _____ il piatto ha troppo olio, prendo solo l'insalata.
a. Ma b. Se c. O d. E

1. e 2. o 3. però 4. Se

3.Ejercicios



1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| a. A colazione bevo il caffè | 1. e mangio un po' di pane. |
| b. A pranzo mangio spesso la pasta | 2. con pomodoro e un po' d'olio. |
| c. In ufficio bevo solo acqua | 3. ma non bevo mai latte. |
| d. La sera mangio un'insalata | 4. perché il cappuccino è pesante. |

1-a: En el desayuno bebo café y como un poco de pan. **2-b:** En el almuerzo como a menudo pasta con tomate y un poco de aceite. **3-d:** En la oficina bevo solo agua porque el capuchino es pesado. **4-c:** Por la noche como una ensalada pero nunca bebo leche.

2. El bar de la oficina (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: agua, pane, caffè, pomodoro, cappuccino, formaggio, olio, mangio, bevo, caffè, pasta, tè

Nella pausa _____ molti colleghi vanno al piccolo bar dell'ufficio. La mattina io prendo sempre un _____ e un cornetto. Un collega preferisce il _____ senza zucchero e un bicchiere d' _____. Un'altra collega beve solo _____ caldo e mangia una fetta di _____ con _____.

A pranzo il bar offre due piatti semplici: _____ al _____ o una grande insalata mista con _____ d'oliva. Di solito _____ la pasta e _____ acqua naturale, ma qualche volta prendo anche un bicchiere di latte. Il bar non vende alcolici; è un posto tranquillo per mangiare, parlare con i colleghi e poi tornare al lavoro.

En la pausa para el café muchos compañeros van al pequeño bar de la oficina. Por la mañana yo siempre tomo un capuchino y un cruasán. Un compañero prefiere el café sin azúcar y un vaso de agua. Otra compañera bebe solo té caliente y come una rebanada de pan con queso.

A la hora del almuerzo el bar ofrece dos platos sencillos: pasta con tomate o una gran ensalada mixta con aceite de oliva. Normalmente como la pasta y bebo agua sin gas, pero algunas veces también tomo un vaso de leche. El bar no vende bebidas alcohólicas; es un lugar tranquilo para comer, hablar con los compañeros y luego volver al trabajo.



3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.

1. Cosa prende oggi la donna al bar?
(¿Qué toma hoy la mujer en el bar?)
 - a. Un tè e della pasta.
 - b. Solo un caffè e del pane.
 - c. Un cappuccino e un'insalata.
2. Cosa mangia oggi l'uomo a pranzo?
(¿Qué come hoy el hombre a la hora del almuerzo?)
 - a. Pasta con pomodoro e insalata.
 - b. Solo un'insalata con uova.
 - c. Solo pane con formaggio.

4. Elige la solución correcta

1. La mattina io _____ il cappuccino e mangio il pane con il formaggio. (Por la mañana yo bebo el capuchino y como el pan con queso.)
 - a. bevo
 - b. bevi
 - c. bere
 - d. beviamo
2. Al lavoro noi _____ solo acqua e non beviamo mai bibite zuccherate. (En el trabajo nosotros bebemos solo agua y nunca bebemos bebidas azucaradas.)
 - a. bevete
 - b. beviamo
 - c. bevo
 - d. bevono
3. A pranzo Maria _____ l'insalata e il pomodoro, ma non mangia mai la pasta. (A la hora de comer María come la ensalada y el tomate, pero nunca come pasta.)
 - a. mangiano
 - b. mangia
 - c. mangi
 - d. mangio

1. bevo 2. beviamo 3. mangia

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. Colazione al bar vicino all'ufficio

Marco, impiegato: Ciao Sara, prendo un caffè e un po' di pane con burro.
(Hola Sara, tomo un café y un poco de pan con mantequilla.)

Sara, collega: 1. _____

Marco, impiegato: A casa invece mangio formaggio e uova, ma qui solo caffè.
(En casa, en cambio, como queso y huevos, pero aquí solo café.)

Sara, collega: 2. _____

b. Pranzo veloce in mensa aziendale

Elena, consulente: 3. _____

Paolo, collega: Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.
(Yo como solo ensalada y pan, nada de pasta.)

Elena, consulente: 4. _____

Paolo, collega: *Anch'io bevo acqua; il caffè lo prendo dopo pranzo.
(Yo también bebo agua; el café lo tomo después del almuerzo.)*

Respuestas de ejemplo:

1. *Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane.* **2.** *Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto.* **3.** *Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata.* **4.** *Da bere prendo acqua; il tè lo bevo di solito la sera.*

6. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Sei al bar con un collega italiano. Lui/lei chiede: «Che cosa prendi da bere?». Rispondi e di che cosa bevi adesso. (Usa: Bere, L'acqua, Il caffè)

2. Sei in mensa al lavoro. Un collega ti chiede: «Che cosa mangi oggi a pranzo?». Rispondi e descrivi il tuo piatto. (Usa: Mangiare, La pasta, L'insalata)

7. WhatsApp

Ciao, sono **Chiara**, la tua nuova collega
Domani a pranzo alcuni di noi mangiano insieme in ufficio. Io porto **pasta** e una piccola **insalata** con **pomodoro** e **olio** d'oliva.
Tu di solito cosa **mangi** a pranzo? E cosa **bevi**? **Acqua, tè, caffè** o altro?
Scrivimi, così organizziamo



Escribe una respuesta adecuada: *Di solito a pranzo mangio... / A pranzo bevo... / Mi piace..., ma non mi piace...*

Verbos importantes

Bere (beber)

| | |
|---------|----------|
| | Presente |
| io | bevo |
| tu | bevi |
| lui/lei | beve |
| noi | beviamo |
| voi | bevete |
| loro | bevono |

Mangiare (comer)

| | |
|--|----------|
| | Presente |
| | mangio |
| | mangi |
| | mangia |
| | mangiamo |
| | mangiate |
| | mangiano |