

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 (QR: Audio)



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

- Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca? *(¿Qué dice la doctora sobre los análisis de Luca?)*
 - Le analisi non sono ancora pronte.
 - I valori sono troppo bassi.
 - Deve ridurre l'acqua.
 - I valori sono buoni.
- Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata? *(¿Qué aconseja la doctora para que la dieta sea más equilibrada?)*
 - Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.
 - Sostituire l'acqua con il cappuccino.
 - Mangiare carne a pranzo e a cena.
 - Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.

1-d 2-d

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>

"E" se transforma en "ed" delante de palabras que empiezan por e-. Ejemplo: "primavera ed estate".

"O" se transforma en "od" delante de palabras que empiezan por o-. Ejemplo: "carne od ortaggi".

1. A colazione prendo il cappuccino _____ una brioche. *(En el desayuno tomo un capuchino y un brioche.)*
 a. o b. ed c. e d. se
2. Prendi il tè _____ il caffè dopo pranzo? *(¿Tomas té o café después del almuerzo?)*
 a. ma b. od c. o d. e
3. Mi piace il formaggio, _____ non mangio molti dolci. *(Me gusta el queso, pero no como muchos dulces.)*
 a. però b. o c. e d. ma
4. _____ il piatto ha troppo olio, prendo solo l'insalata. *(Si el plato tiene demasiado aceite, tomo solo la ensalada.)*
 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.

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

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



Nella pausa (1) _____ molti colleghi vanno al piccolo bar dell'ufficio. La mattina io prendo sempre un (2) _____ e un cornetto. Un collega preferisce il (3) _____ senza zucchero e un bicchiere d' (4) _____. Un'altra collega beve solo (5) _____ caldo e mangia una fetta di (6) _____ con (7) _____.

A pranzo il bar offre due piatti semplici: (8) _____ al (9) _____ o una grande insalata mista con (10) _____ d'oliva. Di solito (11) _____ la pasta e (12) _____ 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.

(1) caffè, (2) cappuccino, (3) caffè, (4) acqua, (5) tè, (6) pane, (7) formaggio, (8) pasta, (9) pomodoro, (10) olio, (11) mangio, (12) bevo



3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)

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. *Solo un'insalata con uova.*
 - b. *Pasta con pomodoro e insalata.*
 - c. *Solo pane con formaggio.*

1-b 2-c

4. Elige la solución correcta

1. La mattina io _____ il cappuccino e mangio il _____ (*Por la mañana yo bebo el capuchino y como el pan con queso.*)
 - a. *bere*
 - b. *beviamo*
 - c. *bevo*
 - d. *bevi*
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. *beвете*
 - b. *beviamo*
 - c. *bevono*
 - d. *bevo*
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. *mangi*
 - b. *mangia*
 - c. *mangiano*
 - d. *mangio*

1. bevo 2. beviamo 3. mangia

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



a. Colazione al bar vicino all'ufficio

- Marco,** *Ciao Sara, prendo un caffè e un po' di pane con burro.*
impiegato: *(Hola Sara, tomo un café y un poco de pan con mantequilla.)*
- Sara, collega:** *Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane.*
(Hola Marco, yo bebo un capuchino y como un cruasán, no tomo pan.)
- Marco,** *A casa invece mangio formaggio e uova, ma qui solo caffè.*
impiegato: *(En casa, en cambio, como queso y huevos, pero aquí solo café.)*
- Sara, collega:** *Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto.*
(Yo en casa bebo solo agua; la leche no me gusta mucho.)

1. Che cosa beve Marco al bar?
-

b. Pranzo veloce in mensa aziendale

- Elena,** *Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata.*
consulente: *(Hoy como pasta con tomate y una ensalada pequeña.)*

- Paolo, collega:** *Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.
(Yo como solo ensalada y pan, nada de pasta.)*
- Elena, consulente:** *Da bere prendo acqua; il tè lo bevo di solito la sera.
(Para beber tomo agua; el té lo bebo normalmente por la noche.)*
- Paolo, collega:** *Anch'io bevo acqua; il caffè lo prendo dopo pranzo.
(Yo también bebo agua; el café lo tomo después del almuerzo.)*

1. Che cosa mangia Elena a pranzo?

6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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