

A2.25 Cibo e abitudini salutari



- Parla della tua alimentazione e delle abitudini (non) salutari.
- Pianifica il tuo menu settimanale.

| | | | |
|--------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|
| La dieta | <i>(La dieta)</i> | La fragola | <i>(La fresa)</i> |
| Bilanciato | <i>(Equilibrado)</i> | La mela | <i>(La manzana)</i> |
| Salutare | <i>(Saludable)</i> | Gli spinaci | <i>(Las espinacas)</i> |
| L'abitudine | <i>(El hábito)</i> | Il tonno | <i>(El atún)</i> |
| Vegetariano | <i>(Vegetariano)</i> | Perdere peso | <i>(Perder peso)</i> |
| La carne di pollo | <i>(La carne de pollo)</i> | Fare sport | <i>(Hacer deporte)</i> |
| Il riso | <i>(El arroz)</i> | Dovere | <i>(Tener que / Deber)</i> |
| La zuccina | <i>(El calabacín)</i> | Idratarsi | <i>(Hidratarse)</i> |

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.



Una **dieta vegana** può essere **bilanciata** e dare abbastanza energia anche a chi fa sport. L'energia viene spesso da **cereali, legumi** e frutta secca. Le proteine ci sono anche nella soia, ma a volte *bisogna* mangiarne un po' di più rispetto a una dieta onnivora, perché il valore biologico è più basso. Le carenze più frequenti riguardano la vitamina B12, il ferro e gli omega-3, *che* a volte richiedono integrazione.

*Una **dieta vegana** puede ser **equilibrada** y aportar suficiente energía también a quienes hacen deporte. La energía suele venir de **cereales, legumbres** y frutos secos. Las proteínas también están en la soja, pero a veces hay que comer un poco más en comparación con una dieta omnívora, porque el valor biológico es más bajo. Las carencias más frecuentes son la vitamina B12, el hierro y los omega-3, que a veces requieren suplementación.*

1. Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
 - a. Da dolci e bibite zuccherate
 - b. Solo da carne e pesce
 - c. Solo da verdura cruda
 - d. Da cereali, frutta secca e legumi
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
 - a. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
 - b. Perché nella dieta vegana non esistono proteine
 - c. Perché la soia è sempre vietata
 - d. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
3. Quali carenze sono indicate come le più comuni?
 - a. Potassio, magnesio e vitamina A
 - b. Vitamina B12, ferro e omega-3
 - c. Vitamina C, calcio e acqua
 - d. Vitamina D, sale e zucchero

1-d 2-d 3-b



2. Gramática: El che relativo

che introduce frases subordinadas que pueden ser objetivas o relativas.

1. El 'che' relativo se usa para sustituir un nombre y, al mismo tiempo, para unir y relacionar dos frases: una principal y la otra subordinada.
2. El 'che' es invariable y se usa como sujeto u objeto de la frase subordinada.

| Subordinata (Subordinada) | Formula (Fórmula) | Esempio (Ejemplo) |
|------------------------------|--|--|
| Oggettiva (Objetiva) | Verbo + che + frase (Verbo + que + frase) | Il dottore dice che la dieta è equilibrata. (El médico dice que la dieta es equilibrada.) So che perdi peso con lo sport. (Sé que pierdes peso con el deporte.) |
| Relativa (Relativa) | Nome + che + verbo (Nombre + que + verbo) | La dieta che segui è salutare. (La dieta que sigues es saludable.) Il pasto che mangi contiene spinaci. (La comida que comes contiene espinacas.) |

1. La dieta _____ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più.
a. che b. cui c. chi d. che la
2. Il riso _____ mangi a pranzo ti dà energia per il pomeriggio.
a. il quale b. dove c. che d. di che

1. che 2. che

Reescribe las frases

1. Il dottore dice una cosa. La dieta è equilibrata.

(El médico dice que la dieta es equilibrada.)

2. So una cosa. Perdi peso con lo sport.

(Sé que pierdes peso haciendo deporte.)

3. Segui una dieta. La dieta è salutare.

(La dieta que sigues es saludable.)

3.Ejercicios



1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| a. una dieta bilanciata | 1. una dieta equilibrata |
| b. un pasto salutare | 2. bere acqua |
| c. idratarci | 3. un pasto sano |
| d. perdere peso | 4. dimagrire |

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

2. Boletín de la cafetería de la empresa: semana "más ligera" (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: tonno, pollo, fragole, salutare, bilanciato, perdere peso, zucchine, idratarsi

Da lunedì la mensa propone un menù più _____ per chi lavora in ufficio. Ogni giorno c'è un piatto _____ : riso con _____ e spinaci oppure insalata con _____. Due volte a settimana è previsto anche _____ con contorno di verdure. Sono disponibili opzioni vegetariane.

Consiglio della mensa: per stare bene durante la giornata è importante _____. Porta una borraccia e bevi spesso, soprattutto se fai sport dopo il lavoro. Se vuoi _____, scegli la frutta come spuntino: mele o _____. Il menù online viene aggiornato ogni venerdì.

A partir del lunes la cafetería ofrecerá un menú más saludable para quienes trabajan en la oficina. Cada día habrá un plato equilibrado: arroz con calabacines y espinacas, o ensalada con atún. Dos veces por semana también se servirá pollo con guarnición de verduras. Hay opciones vegetarianas disponibles.

Consejo de la cafetería: para sentirse bien durante el día es importante mantenerse hidratado. Lleva una botella reutilizable y bebe con frecuencia, sobre todo si haces deporte después del trabajo. Si quieres perder peso, elige fruta como tentempié: manzanas o fresas. El menú online se actualiza cada viernes.

1. Quali piatti o consigli del testo puoi seguire nella tua settimana lavorativa e perché?

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

La persona vuole migliorare le sue abitudini alimentari a partire da questa settimana.

Verdadero Falso

A pranzo, di solito compra un panino al bar vicino all'ufficio.

La persona non mangia mai carne perché è vegetariana.



4. Elige la solución correcta

- La nutrizionista dice che per la dieta ti devi idratare di più: *(La nutricionista dice que, para la dieta, debes hidratarte más: mañana te hidratarás cada dos horas.)*
domani ti _____ ogni due ore.
a. idrateresti b. idrati c. idraterai d. idraterò
- Il menu settimanale che prepari per il lavoro deve essere *(El menú semanal que preparas para el trabajo debe estar equilibrado: hoy debes añadir verduras como calabacines y espinacas.)*
bilanciato: oggi _____ aggiungere verdure
come zucchine e spinaci.
a. dobbiamo b. devo c. dovete d. devi
- So che vuoi perdere peso, quindi questo weekend ti *(Sé que quieres perder peso, así que este fin de semana te hidratarás bien y harás algo de deporte.)*
_____ bene e farai un po' di sport.
a. idratare b. ti idrati c. idraterai d. idraterà

1. idraterai 2. devi 3. idraterai

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

Marco (collega): Giulia, oggi cosa prendi alla mensa? Sto cercando di seguire una dieta più salutare.

(Giulia, ¿qué vas a tomar hoy en la cafetería? Estoy intentando seguir una dieta más saludable.)

Giulia (collega): Prendo riso con zucchine e spinaci e un po' di tonno. Così è più bilanciato. *(Tomo arroz con calabacines y espinacas y un poco de atún. Así está más equilibrado.)*

Marco (collega): Buona idea. Io di solito mangio carne di pollo, però poi non mi idrato abbastanza e nel pomeriggio sono stanco.

(Buena idea. Normalmente como pollo, pero luego no me hidrato suficiente y por la tarde estoy cansado.)

Giulia (collega): Allora porta una bottiglia d'acqua e bevila durante la giornata: è un'abitudine semplice.

(Entonces trae una botella de agua y bébetela durante el día: es un hábito sencillo.)

Marco (collega): Hai ragione, e da questa settimana devo anche cominciare a fare sport: voglio perdere un po' di peso lentamente.

(Tienes razón, y a partir de esta semana también tengo que empezar a hacer deporte: quiero perder un poco de peso con calma.)

- Che cosa prende Giulia per pranzo e perché?

- Marco cosa dice che deve fare da questa settimana?



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

Cerco di seguire una dieta equilibrata, che include... / Un'abitudine che non è molto salutare è... / Per idratarmi durante la giornata bevo...

1. Com'è di solito la tua dieta? Descrivi cosa mangi in una giornata tipica e una abitudine che ritieni salutare o poco salutare.

2. Devi pianificare il menù della prossima settimana per il lavoro: descrivi cosa mangeresti a pranzo e a cena per 2-3 giorni e spiega perché fai queste scelte.

7. WhatsApp

Ciao! Sono **Sara** dell'ufficio. Da lunedì vorrei portare un pranzo più **salutare** e preparare un piccolo **menu** per la settimana.

Tu cosa mangi di solito a pranzo? Hai qualche idea facile da preparare (anche senza microonde)? Io spesso prendo un panino e poi mi sento stanca. Ah, e mi dimentico sempre di **idratarmi**...



Escribe una respuesta adecuada: *Di solito a pranzo mangio... / Posso preparare un piatto che... (per esempio riso con verdure). / La cosa che voglio cambiare è...*

Verbos importantes

Bere (*beber*)

Passato prossimo

| | |
|---------|----------------|
| io | ho bevuto |
| tu | hai bevuto |
| lui/lei | ha bevuto |
| noi | abbiamo bevuto |
| voi | avete bevuto |
| loro | hanno bevuto |

Mangiare (*comer*)

Passato prossimo

| |
|------------------|
| ho mangiato |
| hai mangiato |
| ha mangiato |
| abbiamo mangiato |
| avete mangiato |
| hanno mangiato |

Dovere (*deber*)

Presente

| |
|----------|
| devo |
| devi |
| deve |
| dobbiamo |
| dovete |
| devono |