A2.25 Cibo e abitudini salutari

Alimentación y hábitos saludables

https://app.colanguage.com/es/italiano/plan-de-curso/a2/25

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

1. Diálogo: Pianificare una dieta vegana equilibrata

Giuseppe:	Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze.	*(Buenos días, doctora. Estoy pensando en pasar a una dieta vegana y quisiera saber si puede elaborarme un plan adecuado a mis necesidades.)*
Nutrizionista:	Certo, mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso.	*(Claro, dígame cómo es su rutina y qué hábitos alimentarios tiene ahora.)*
Giuseppe:	In questo periodo mangio un po' a caso, salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi.	*(En este periodo como un poco a lo loco: a menudo me salto el almuerzo porque tengo prisa y luego ceno muy tarde.)*
Nutrizionista:	Capisco, proviamo insieme a stabilire una routine più regolare e salutare.	*(Entiendo. Probemos juntos a establecer una rutina más regular y saludable.)*
Giuseppe:	Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, ho bisogno di energia.	*(Además corro todos los días después del trabajo; necesito energía.)*
Nutrizionista:	Allora possiamo elaborare un piano semplice che unisca cereali, legumi e verdure come zucchine e spinaci.	*(Entonces podemos elaborar un plan sencillo que combine cereales, legumbres y verduras como calabacín y espinacas.)*
Giuseppe:	Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più?	*(Está bien. ¿Cómo puedo organizar el almuerzo cuando me quedo en la oficina todo el día, para no volver a saltármelo?)*
Nutrizionista:	Può portare riso con verdure, oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così può mangiarla anche senza riscaldarla.	*(Puede llevar arroz con verduras, o un bowl frío con legumbres y espinacas, así podrá comerlo también sin calentarlo.)*
Giuseppe:	Perfetto, e posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?	*(Perfecto. ¿Y puedo llevar también un tentempié para la tarde?)*
Nutrizionista:	Certamente, direi frutta secca o frutta fresca come mele o fragole.	*(Por supuesto. Yo diría frutos secos o fruta fresca, como manzanas o fresas.)*

Giuseppe:	Ottimo. In caso potrebbero andare bene anche delle barrette energetiche vegane?	*(Genial. ¿En ese caso podrían servir también barritas energéticas veganas?)*
Nutrizionista:	Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi che deve idratarsi, è molto importante, soprattutto se fa sport.	*(Sí, pero es mejor favorecer la fruta. Y no olvide que debe hidratarse: es muy importante, sobre todo si hace deporte.)*
Giuseppe:	Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.	*(De acuerdo, muchas gracias. Entonces esperaré su correo con el nuevo plan alimentario.)*
Nutrizionista:	Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare.	*(Claro, se lo envío hoy. Por favor, trate de seguirlo y de mantener una rutina más regular.)*

1. Leggi il dialogo. Poi scegli la risposta corretta a ogni domanda.
2. Perché Giuseppe vuole parlare con la nutrizionista?
   a. Vuole mangiare più carne di pollo e tonno. b. Vuole iniziare una dieta vegana equilibrata.
   c. Vuole una dieta per perdere molto peso in una settimana. d. Vuole smettere di fare sport perché è stanco.

1-? 2-b

2. Gramática: El che relativo

Il che introduce oraciones subordinadas que pueden ser objetivas o relativas.

1. El relativo che se usa para sustituir un nombre y al mismo tiempo para unir y poner en relación dos oraciones, una principal y la otra secundaria.
2. El «che» es invariable y se usa como sujeto u objeto de la oración subordinada.

Subordinata ***(Subordinada)***	**Formula** ***(Fórmula)***	**Esempio** ***(Ejemplo)***
Oggettiva *(Objetiva)*	Verbo + **che** + frase *(Verbo + che + frase)*	Il dottore dice **che la dieta è equilibrata**. *(El médico dice que la dieta está 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 sigo es saludable.)* Il pasto **che mangi** contiene spinaci. *(La comida que comes contiene espinacas.)*

1. La dieta _____ ti propongo è bilanciata e ti aiuta a perdere peso senza stress.
   a. che b. quale c. di che d. cosa

2. Il pranzo _____ preparo di solito è leggero: riso, zucchine e tonno.

a. cui *b. chi* *c. che* *d. qual*

3. Le abitudini _____ hai adesso non sono molto salutari: mangi troppa carne e pochi spinaci.

a. di che *b. quelle che* *c. che* *d. delle che*

4. Il menu _____ vorrei seguire include più frutta, come fragole e mele, e meno dolci.

a. nel che *b. che* *c. quello che* *d. dove*

***1**. che **2**. che **3**. che **4**. che*

3.Ejercicios

1. Boletín de la empresa: semana de la alimentación saludable (Audio disponible en la aplicación)

Words to use: tonno, pollo, riso, vegetariano, spinaci, salutare, zucchine, mele, bilanciato

Questa settimana la nostra azienda propone un menu più _____ in mensa. Ogni giorno c'è un piatto _____ con verdure di stagione, come _____ e _____ , e una fonte di proteine leggere, per esempio carne di _____ o _____ . Chi è _____ trova un'alternativa con _____ , legumi e insalata mista.

Nel bar aziendale ci sono anche nuove opzioni per gli spuntini: frutta fresca, come _____ e fragole, e frutta secca. Per aiutare i dipendenti che vogliono perdere peso, la nutrizionista dell'azienda ha preparato una guida con consigli su come idratarsi durante la giornata e su quali abitudini cambiare, come ridurre le bibite zuccherate e fare sport con regolarità.

Esta semana nuestra empresa propone un menú más saludable en la cafetería. Cada día hay un plato equilibrado con verduras de temporada, como calabacín y espinacas, y una fuente de proteínas ligeras, por ejemplo pollo o atún. Quienes son vegetarianos encuentran una alternativa con arroz, legumbres y ensalada mixta.

En el bar de la empresa también hay nuevas opciones para los tentempiés: fruta fresca, como manzanas y fresas, y frutos secos. Para ayudar a los empleados que quieren perder peso, la nutricionista de la empresa ha preparado una guía con consejos sobre cómo hidratarse durante el día y qué hábitos cambiar, como reducir las bebidas azucaradas y hacer ejercicio con regularidad.

1. Quali piatti propone la mensa aziendale per avere un menu più sano?

   _____

2. Che cosa possono mangiare in mensa i dipendenti che sono vegetariani?

   _____

2. Elige la solución correcta

1. Durante la visita la dietista mi dice che domani mi _____ idratare di più durante il lavoro.

   (Durante la consulta la dietista me dice que mañana tendré que hidratarme más durante el trabajo.)

   a. dovrei *b. dovrò* *c. dovevo* *d. devo*

2. Io so che domani mi _____ meglio perché porto sempre con me una bottiglia d'acqua.

   (Sé que mañana me hidrataré mejor porque siempre llevo conmigo una botella de agua.)

   a. mi idraterò *b. mi idrato* *c. mi idratavo* *d. mi idraterei*

3. La nuova dieta che _____ seguire è bilanciata e non _____ mangiare carne di pollo tutti i giorni.

(La nueva dieta que debo seguir está equilibrada y no debo comer pollo todos los días.)

a. devo / devo *b. dovrò / devo* *c. devo / dovrò* *d. dovevo / devo*

4. Nel piano settimanale che abbiamo scritto insieme, sabato _____ bere di più perché farò sport in palestra.

(En el plan semanal que escribimos juntos, el sábado tendré que beber más porque haré deporte en el gimnasio.)

a. dovrò *b. devo* *c. dovrei* *d. dovevo*

***1**. dovrò **2**. mi idraterò **3**. devo / devo **4**. dovrò*

3. Completa los diálogos

a. Pianificare il pranzo in ufficio

Collega Marco: *Da lunedì voglio mangiare più sano in ufficio, niente più panino con salame tutti i giorni.*

(Desde el lunes quiero comer más sano en la oficina, nada de bocadillo con salami todos los días.)

Collega Elisa: *1._____ _____*

(Bien, yo también quiero una dieta más equilibrada: llevo arroz integral con calabacín y un poco de atún.)

Collega Marco: *Ottima idea, così mangio meno carne rossa e più verdure, magari perdo anche un po' di peso.*

(Buena idea; así como menos carne roja y más verduras, quizá incluso pierda algo de peso.)

Collega Elisa: *2._____ _____*

(Sí, y después del almuerzo podemos dar un pequeño paseo; al menos hacemos algo de ejercicio.)

b. Organizzare il menu della settimana

Luca: *Dobbiamo organizzare il menu della settimana, voglio mangiare più leggero la sera.*

(Tenemos que organizar el menú de la semana; quiero cenar más ligero por la noche.)

Sara: *3._____ _____*

(Ok, hagamos el lunes pollo con espinacas, el martes arroz con calabacín y el miércoles ensalada con atún.)

Luca: *Perfetto, è un menu abbastanza bilanciato, ma voglio anche più frutta, magari mele e fragole per lo spuntino.*

(Perfecto, es un menú bastante equilibrado, pero también quiero más fruta, quizá manzanas y fresas para la merienda.)

Sara: *4._____ _____*

(De acuerdo, así es más saludable, pero también debemos hidratarnos: nada de refrescos, solo agua durante todo el día.)

***1**. Bravo, anche io voglio una dieta più bilanciata: porto riso integrale con zucchine e un po' di tonno. **2**. Sì, e dopo il pranzo possiamo fare una piccola passeggiata, almeno facciamo un po' di sport. **3**. Ok, facciamo lunedì pollo con spinaci, martedì riso con zucchine e mercoledì insalata con tonno. **4**. Va bene, così è più salutare, però dobbiamo anche idratarci: niente bibite, solo acqua tutta la giornata.*

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

1. Parli con un nutrizionista per la prima volta: come descrivi in modo semplice la tua dieta in un giorno normale (colazione, pranzo, cena)?

   _____

2. Lavori molte ore in ufficio: quali due abitudini alimentari vuoi cambiare per essere più sano/a? Perché?

   _____

3. Devi organizzare il pranzo per una settimana lavorativa: cosa mangi di solito dal lunedì al venerdì? Fai un esempio di menu semplice.

   _____

4. Un collega vuole perdere peso e vivere in modo più sano: quali consigli pratici gli dai su alimentazione e attività fisica?

   _____

5. Escribe 5 o 6 frases en las que describas qué sueles comer en el trabajo o en la universidad y qué te gustaría cambiar para tener hábitos más saludables.

Di solito a pranzo mangio... / Vorrei cambiare questa abitudine perché... / Per avere una dieta più equilibrata devo... / Nel mio luogo di lavoro è facile o difficile mangiare in modo sano perché...

_____
_____
_____

4. Verbos importantes

	Idratarsi	**Dovere**
io	mi idraterò	devo
tu	ti idraterai	devi
lui/lei	si idraterà	deve
noi	ci idrateremo	dobbiamo
voi	vi idraterete	dovete
loro	si idrateranno	devono