

A2.25.1 Kort verhaal: Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Breve historia: ¡Comer sano es el mejor médico!

🔊 <https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/dieet>

Gezond eten is het beste dieet! Of niet?

Veel mensen vinden voedingsadviezen verwarrend.

Als je eet wat het Voedingscentrum adviseert, gaat het meestal goed.

Je moet veel groenten eten, twee stuks fruit per dag, melk drinken en een handje noten nemen.

Je hoort ook dat je vaker vis moet eten, minder vlees en weinig vet.

Soms is het moeilijk om te begrijpen wat gezond is.

Je denkt dat je gezond eet, maar soms geven experts verschillende adviezen.

Sommige diëtisten zeggen dat je geen zuivel en geen eieren moet eten, omdat dat het lichaam zou verzuren.

Afvallen en gezond eten is een grote industrie geworden.

We willen allemaal afvallen en gezond eten, maar wat betekent dat eigenlijk?

¡Comer sano es la mejor dieta! ¿O no?

Muchas personas encuentran confusas las recomendaciones dietéticas.

Si comes lo que recomienda el Voedingscentrum, generalmente va bien.

Debes comer muchas verduras, dos piezas de fruta al día, beber leche y tomar un puñado de nueces.

También se dice que debes comer pescado más a menudo, menos carne y poca grasa.

A veces es difícil entender qué es saludable.

Piensas que comes saludablemente, pero a veces los expertos dan consejos diferentes.

Algunos dietistas dicen que no debes comer lácteos ni huevos, porque eso acidificaría el cuerpo.

Bajar de peso y comer saludablemente se ha convertido en una gran industria.

Todos queremos bajar de peso y comer saludablemente, pero ¿qué significa eso realmente?

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 ¡Comer sano es el mejor médico!

<https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/dieet>



Oefening 1:

Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Wat moet je eten volgens het voedingscentrum?

.....

2. Welke tips geven de diëtisten?

.....

3. Wat vind jij belangrijk om te eten?

.....

4. Volg jij soms een dieet? Om af te vallen? Of om gezond te eten?

.....

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 ¡Comer sano es el mejor médico!

 <https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/dieet>



Oefening 2:

Oefening in context

Instructie: Lees door de pagina en vertel wat jij dagelijks eet, of wat je beter meer of minder zou eten.

1. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/di%C3%ABten-en-voedingspatronen/betrouwbaar-en-gezond-dieet>