

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

¡Comer sano es el mejor médico!



Veel mensen raken in de war door **eetadviezen**. Het Voedingscentrum adviseert veel **groenten** en fruit te eten en ook melk of **yoghurt**. Een handje noten en **weinig vet** horen vaak bij gezond eten. Toch bestaan er diëten die ander advies geven, en dat zorgt voor onzekerheid.

*Mucha gente se confunde por los **consejos alimentarios**. El Centro de Nutrición aconseja comer muchas **verduras** y fruta y también leche o **yogur**. Un puñado de frutos secos y **poca grasa** suelen formar parte de comer sano. Aun así, existen dietas que dan otro consejo, y eso genera incertidumbre.*

1. Welke adviezen passen bij het Voedingscentrum?
 - a. Alleen vlees eten en geen vis
 - b. Veel vet eten om af te vallen
 - c. Veel groenten, fruit en een handje noten eten
 - d. Geen zuivel en geen eieren eten
2. Waarom raken mensen soms in de war over gezond eten?
 - a. Omdat iedereen precies hetzelfde ontbijt eet
 - b. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
 - c. Omdat groenten in Nederland niet te koop zijn
 - d. Omdat er maar één duidelijk dieet is

1-c-2-b

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Gezond eten is het beste dieet! Of niet? Discussie onder vrienden.

¡Comer sano es la mejor dieta! ¿O no? Debate entre amigos.

- Sem:** Oh wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(Oh, guau, qué sano comes: verduras, fruta y pescado.)*
- Lynn:** Ik eet best gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(Como bastante sano, pero a veces los consejos alimentarios me resultan confusos.)*
- Sem:** Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend. Dat hoor ik vaak. *(Sí, a mucha gente los consejos alimentarios le resultan confusos. Eso lo oigo a menudo.)*
- Lynn:** Als ik eet zoals het Voedingscentrum zegt, is het: dit wel en dat minder, bijvoorbeeld vet. *(Si como como dice el Centro de Nutrición, es: esto sí y esto menos, por ejemplo la grasa.)*
- Sem:** Precies. Ze zeggen: veel groenten, twee stuks fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Exacto. Dicen: muchas verduras, dos piezas de fruta, lácteos y cada día un puñadito de frutos secos.)*
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(Efectivamente. Para los lácteos, a menudo tomo leche o yogur.)*
- Sem:** Maar sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel kunt nemen. *(Pero algunos dietistas dicen precisamente que es mejor no tomar lácteos.)*
- Lynn:** Dat klopt, en dat brengt mij soms in de war. *(Eso es cierto, y a veces eso me confunde.)*
- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet, maar ik val toch niet af. *(A mí también me parece difícil. A veces pienso que como sano, pero aun así no adelgazo.)*

- Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. *(¿Qué significa realmente comer sano? Eso es diferente para cada persona.)*
- Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en af te wisselen. *(Lo mejor es escuchar a tu propio cuerpo y variar.)*
- Lynn:** Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn. *(Por ahora me quedo con mis verduras, fruta y pescado. Eso no puede ser malo.)*

1. Waarom vindt Lynn eetadviezen soms verwarrend? *(¿Por qué a Lynn a veces le resultan confusos los consejos alimentarios?)*
- a. Omdat ze nooit groenten eet en dat wil veranderen.
- b. Omdat verschillende experts andere dingen zeggen, bijvoorbeeld over zuivel.
- c. Omdat het Voedingscentrum zegt dat je alleen vegetarisch mag eten.
- d. Omdat ze elke dag frisdrank moet drinken om goed te hydrateren.
2. Wat zegt Sem over afvallen? *(¿Qué dice Sem sobre adelgazar?)*
- a. Hij weegt zich elke dag en dat helpt altijd.
- b. Hij denkt dat hij gezond eet, maar hij valt toch niet af.
- c. Hij sport nooit en daarom wil hij op dieet.
- d. Hij valt snel af als hij een handje noten eet.

1-b 2-b

3. Estás preparando un menú semanal para ti y tu familia y quieres comer de forma más saludable y sostenible.

Task: Schrijf drie tips voor gezond en duurzaam eten en geef per tip één voorbeeld van een gerecht of ingrediënt voor deze week.

URL: Voedingscentrum

Use in your answer: Schijf van Vijf / gezond / duurzaam / recepten / vegetarisch / ingrediënten