A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

¡Comer sano es el mejor médico!
Ejercicios: https://app.colanguage.com/es/neerlandes/dialogos/dieet

1. Mira el vídeo y reconoce el vocabulario. Luego responde a las preguntas que siguen.

Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=fDaormSAVHk&start=37&end=140

De eetadviezen	*(Los consejos alimentarios)*	**De vis**	*(El pescado)*
De gezonde voeding	*(La alimentación saludable)*	**Een handje noten**	*(Un puñado de nueces)*
Het dieet	*(La dieta)*	**Weinig vet**	*(Poca grasa)*
Gezond eten	*(Comer sano)*	**De melk**	*(La leche)*
De diëtisten	*(Los dietistas)*	**De yoghurt**	*(El yogur)*
De groenten en het stuk fruit	*(Las verduras y la pieza de fruta)*	**Zuivel**	*(Lácteos)*
Het vlees	*(La carne)*	**De eieren**	*(Los huevos)*

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:	Wat goed dat jij gezond eet: groenten, fruit en vis!	*(¡Qué bien que tú comas saludablemente: verduras, fruta y pescado!)*
Lynn:	Ik probeer gezond te eten, maar soms snap ik al de eetadviezen niet goed.	*(Intento comer sano, pero a veces no entiendo bien todos los consejos sobre alimentación.)*
Sem:	Ja, ik hoor ook vaak dat mensen die adviezen lastig vinden.	*(Sí, también escucho a menudo que la gente encuentra esos consejos difíciles.)*
Lynn:	Volgens het Voedingscentrum moet je veel groenten eten en weinig vet.	*(Según el Centro de Nutrición, debes comer muchas verduras y poca grasa.)*
Sem:	Precies, ze zeggen ook: twee stuks fruit, zuivel en een handje noten elke dag.	*(Exactamente, también dicen: dos piezas de fruta, lácteos y un puñado de frutos secos cada día.)*
Lynn:	Ik gebruik vaak melk of yoghurt voor mijn zuivel.	*(Yo suelo usar leche o yogur para mis lácteos.)*
Sem:	Sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel kunt nemen.	*(Algunos dietistas dicen precisamente que es mejor no consumir lácteos.)*
Lynn:	Iedereen zegt iets anders, dat maakt het soms moeilijk voor mij.	*(Cada uno dice algo diferente, eso a veces me lo pone difícil.)*
Sem:	Ik vind het ook lastig; ik denk dat ik gezond eet, maar ik val niet af.	*(También me resulta difícil; creo que como sano, pero no bajo de peso.)*
Lynn:	Wat gezond eten is, is voor iedereen anders.	*(Lo que es comer sano, es diferente para cada persona.)*
Sem:	Het beste is om te voelen wat jouw lichaam nodig heeft en af te wisselen, denk ik.	*(Lo mejor es sentir lo que tu cuerpo necesita y variar, creo.)*
Lynn:	Ik blijf voorlopig gewoon mijn groenten, fruit en vis eten. Dat kan niet slecht zijn.	*(Por ahora seguiré comiendo mis verduras, fruta y pescado. Eso no puede ser malo.)*

3. Elige la respuesta correcta.

1. Wat adviseert het Voedingscentrum om elke dag te eten?
   (¿Qué recomienda el Voedingscentrum comer cada día?)
   - ☐ Veel frisdrank en snoep
   - ☐ Veel vlees en weinig groenten
   - ☐ Veel groenten, twee stukken fruit, zuivel en een handje noten
   - ☐ Alleen vis en fruit
2. Waarom vindt Lynn de eetadviezen soms verwarrend?
   (¿Por qué a veces Lynn encuentra confusas las recomendaciones alimenticias?)
   - ☐ Omdat sommige diëtisten zeggen dat je beter geen zuivel kunt eten
   - ☐ Omdat iedereen hetzelfde advies volgt
   - ☐ Omdat ze nooit groenten eet
   - ☐ Omdat ze alleen vlees wil eten
3. Wat betekent 'gezond eten' volgens Sem en Lynn?
   (¿Qué significa 'comer sano' según Sem y Lynn?)
   - ☐ Dat je alleen maar fruit mag eten
   - ☐ Dat je altijd een dieet moet volgen
   - ☐ Dat je nooit vis mag eten
   - ☐ Dat het voor iedereen anders is en je moet afwisselen
4. Welk zuivelproduct kiest Lynn meestal?
   (¿Qué producto lácteo suele elegir Lynn?)
   - ☐ Melk of yoghurt
   - ☐ Kaas of ijs
   - ☐ Frisdrank of water
   - ☐ Brood of vlees

Soluciones:

***1**. Veel groenten, twee stukken fruit, zuivel en een handje noten/Muchas verduras, dos piezas de fruta, lácteos y un puñado de nueces **2**. Omdat sommige diëtisten zeggen dat je beter geen zuivel kunt eten/Porque algunos dietistas dicen que es mejor no comer lácteos **3**. Dat het voor iedereen anders is en je moet afwisselen/Que para cada persona es diferente y tienes que alternar **4**. Melk of yoghurt/Leche o yogur*

4. Responde a las preguntas y corrígelas con tu profesor.

1. Wat vind jij ingewikkeld aan eetadviezen?
   (¿Qué te resulta complicado sobre los consejos alimenticios?)
2. Hoe varieer jij je gezonde voeding gedurende een week?
   (¿Cómo varías tu alimentación saludable durante una semana?)
3. Eet je zuivelproducten? Waarom wel of niet?
   (¿Consumes productos lácteos? ¿Por qué sí o por qué no?)
4. Wat betekent 'gezond eten' voor jou persoonlijk?
   (¿Qué significa para ti personalmente 'comer sano'?)

_____

_____

_____