# A2.25 Gezonde voeding en gewoontes

*Alimentación y hábitos saludables*

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Het tussendoortje** | *(La merienda)* | **Typisch** | *(Típico)* |
| **Het dieet** | *(La dieta)* | **Vegetarisch** | *(Vegetariano)* |
| **De frisdrank** | *(El refresco)* | **Hydrateren** | *(Hidratarse)* |
| **Het ingrediënt** | *(El ingrediente)* | **Zich wegen** | *(Pesarse)* |
| **De vegetarier** | *(El vegetariano)* | **Afvallen** | *(Perder peso)* |
| **Gezond eten** | *(Comer sano)* | **Een sport beoefenen** | *(Practicar un deporte)* |
| **Evenwichtig** | *(Equilibrado)* | | |

## 1. Diálogo: Gezond eten en verwarrende adviezen

| | | |
|---|---|---|
| **Sem:** | Oh, wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! | *(¡Oh, guau, qué sano comes: verduras, fruta y pescado!)* |
| **Lynn:** | Ik eet gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. | *(Como de forma saludable, pero a veces encuentro confusos los consejos sobre alimentación.)* |
| **Sem:** | Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend, dat hoor ik vaak. | *(Sí, mucha gente considera confusos esos consejos sobre alimentación; eso lo oigo a menudo.)* |
| **Lynn:** | Als ik eet wat het Voedingscentrum zegt, eet ik veel groenten en weinig vet. | *(Si sigo lo que dice el Voedingscentrum, como muchas verduras y poca grasa.)* |
| **Sem:** | Precies, ze zeggen: veel groenten eten, twee stukken fruit, zuivel en elke dag een handje noten. | *(Exacto, dicen: comer mucha verdura, dos piezas de fruta, lácteos y un puñado de frutos secos cada día.)* |
| **Lynn:** | Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. | *(En efecto. En cuanto a los lácteos, suelo tomar leche o yogur.)* |
| **Sem:** | Sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel eet. | *(Algunos dietistas, en cambio, dicen que es mejor no consumir lácteos.)* |
| **Lynn:** | Dat klopt, en dat is wat mij soms in de war maakt. | *(Es cierto, y eso es lo que a veces me confunde.)* |
| **Sem:** | Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet en toch val ik niet af. | *(A mí también me resulta difícil. A veces pienso que como sano y, sin embargo, no bajo de peso.)* |
| **Lynn:** | Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. | *(¿Qué significa realmente comer sano? Eso es distinto para cada persona.)* |
| **Sem:** | Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en je voeding af te wisselen. | *(Lo mejor es escuchar a tu propio cuerpo y variar tu alimentación.)* |
| **Lynn:** | Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn. | *(Por ahora me ceñiré a mis verduras, fruta y pescado. Eso no puede ser malo.)* |

1. Wat is de korte instructie voor de student?
   a. Lees de dialoog en vertaal alle zinnen naar je moedertaal.
   b. Lees de dialoog en zoek alle woorden op in een woordenboek.
   c. Lees de dialoog en beantwoord de meerkeuzevragen over gezonde voeding.
   d. Luister naar de dialoog en schrijf een e-mail aan een diëtist.
2. Wat valt Sem als eerste op aan wat Lynn eet?
   a. Hij ziet dat ze groenten, fruit en vis eet.
   b. Hij ziet dat ze helemaal geen lunch heeft.
   c. Hij ziet dat ze veel frisdrank drinkt.
   d. Hij ziet dat ze een streng dieet volgt zonder tussendoortjes.

***1-c 2-a***

## 2. Gramática: Pronombres relativos (die, dat, wat, wie)

Une dos oraciones con die, dat, wat, wie.

1. Un pronombre relativo une una oración o una proposición subordinada con una palabra o una parte de la oración precedente.
2. Las utilizas para decir algo sobre personas, animales o cosas.
3. Usa el pronombre relativo correcto mirando si es un de-woord o un het-woord, y si es singular o plural.

| | **de-woord** | **het-woord** |
|---|---|---|
| **Enkelvoud** ***(Singular)*** | die<br>De persoon **die** je daar ziet, is vegetarisch. *(La persona que ves allí es vegetariana.)* | dat<br>Het dieet **dat** ik volg, is evenwichtig. *(La dieta que sigo es equilibrada.)* |
| **Meervoud** ***(Plural)*** | die<br>De snacks **die** ik kocht, zijn gezond. *(Los aperitivos que compré son saludables.)* | die<br>De ingrediënten **die** je toevoegt, zijn verkeerd. *(Los ingredientes que añades son incorrectos.)* |

1. De vegetarische cliënt _____ ik morgen zie, wil een dieet zonder frisdrank.
   *a. wat  b. dat  c. wie  d. die*
2. Het tussendoortje _____ ik nu eet, is een typisch Nederlands volkorenkoekje.
   *a. wie  b. dat  c. wat  d. die*
3. Alles _____ ik vandaag eet, staat in het schema van mijn nieuwe dieet.
   *a. wie  b. die  c. dat  d. wat*

4. _____ regelmatig een sport beoefent, valt vaak af en voelt zich energieker.

*a. Wat* *b. Dat* *c. Die* *d. Wie*

***1**. die **2**. dat **3**. wat **4**. Wie*

## 3.Ejercicios

### 1. Boletín de la cafetería de la empresa: Semana saludable (Audio disponible en la aplicación)

**Words to use:** dieet, gezond, hydrateren, tussendoortje, frisdrank, vol, evenwichtig, sport

Volgende week organiseert de kantine van ons kantoor een gezonde week. Elke dag staat er een ander menu op het bord dat je helpt om _____ te eten. Op maandag is er vegetarische pasta met veel groenten. Dinsdag kun je kiezen voor zalm met salade. Woensdag serveren we een linzensoep die lang een _____ gevoel geeft.

We willen dat collega's minder _____ drinken. Daarom is water met citroen gratis. Zo kun je je goed _____ tijdens je werkdag. Als _____ verkopen we vanaf nu alleen fruit en een handje noten. Het _____ dat wij aanbieden is niet streng, maar wel _____ : je eet nog steeds lekker, maar ook verstandig. Wie een _____ beoefent, krijgt op vrijdag 10% korting op de lunch.

*La próxima semana la cafetería de nuestra oficina organiza una semana saludable. Cada día habrá un menú diferente en el tablero que te ayuda a comer de forma **saludable** . El lunes habrá pasta vegetariana con muchas verduras. El martes puedes elegir salmón con ensalada. El miércoles serviremos una sopa de lentejas que aporta una sensación de **saciedad** durante mucho tiempo.*

*Queremos que los compañeros beban menos **refrescos** . Por eso el agua con limón es gratis. Así puedes **hidratarte** bien durante la jornada laboral. Como **tentempié** , a partir de ahora solo vendemos fruta y un puñado de frutos secos. La **dieta** que ofrecemos no es estricta, pero sí **equilibrada** : sigues comiendo rico, pero también de forma responsable. Quien practique **deporte** recibe el viernes un 10% de descuento en el almuerzo.*

1. Wat kun je op maandag en dinsdag in de kantine eten?

   _____

2. Waarom geeft de kantine gratis water met citroen?

   _____

### 2. Elige la solución correcta

1. Vroeger _____ ik drie keer per week met een collega die ook wilde afvallen.

   *(Antes solía hacer deporte tres veces por semana con un compañero que también quería perder peso.)*

   *a. gesport* *b. sportte* *c. sport* *d. sportten*

2. We hadden een schema dat we elke maandag, woensdag en vrijdag samen _____ .

   *(Teníamos un horario: los lunes, miércoles y viernes hacíamos ejercicio juntos.)*

   *a. gesport* *b. sport* *c. sportten* *d. sportte*

3. Op zondag _____ ik mezelf altijd op de weegschaal die in de badkamer stond. *(Los domingos siempre me pesaba en la báscula que estaba en el cuarto de baño.)*

   *a. woogde* *b. woog* *c. woogen* *d. wogen*

4. Na een maand merkte ik dat de kilo's die ik teveel _____ langzaam verdwenen. *(Después de un mes noté que los kilos que tenía de más desaparecían lentamente.)*

   *a. woogde* *b. woegde* *c. woog* *d. wogen*

***1**. sportte **2**. sportten **3**. woog **4**. wogen*

## 3. Completa los diálogos

### a. Lunch plannen met collega

| | | |
|---|---|---|
| **Collega Fatima:** | *Zullen we deze week een beetje gezonder eten tijdens de lunch?* | *(¿Comemos un poco más sano esta semana en el almuerzo?)* |
| **Jij:** | *1.*_____ _____ | *(Sí, buena idea. Quiero perder peso y beber menos refrescos.)* |
| **Collega Fatima:** | *Ik neem morgen een salade mee met gezonde ingrediënten, wil jij ook zoiets?* | *(Mañana llevaré una ensalada con ingredientes saludables, ¿tú también quieres algo así?)* |
| **Jij:** | *2.*_____ _____ | *(Sí, por favor. Entonces compraré fruta como tentempié y una botella de agua para mantenerme bien hidratado.)* |

### b. Weekmenu maken met partner

| | | |
|---|---|---|
| **Partner Iris:** | *Zullen we een evenwichtig weekmenu maken, met meer gezond eten?* | *(¿Hacemos un menú semanal equilibrado, con más comida saludable?)* |
| **Jij:** | *3.*_____ _____ | *(Buena idea. Quiero reducir las meriendas y comer más vegetariano.)* |
| **Partner Iris:** | *Oké, dan plannen we drie vegetarische dagen en we wegen ons zondag om te kijken of het helpt.* | *(Está bien, entonces planificamos tres días vegetarianos y nos pesamos el domingo para ver si ayuda.)* |
| **Jij:** | *4.*_____ _____ | *(Perfecto. Además de esta nueva dieta, volveré a hacer deporte dos veces por semana.)* |

***1**. Ja, goed idee, ik wil graag afvallen en minder frisdrank drinken. **2**. Ja graag, dan koop ik nog fruit als tussendoortje en een fles water om goed te hydrateren. **3**. Goed idee, ik wil minder snacks als tussendoortje en vaker vegetarisch eten. **4**. Prima, en ik ga weer twee keer per week een sport beoefenen naast dit nieuwe dieet.*

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

1. Kunt u kort beschrijven wat u op een normale werkdag meestal eet: ontbijt, lunch en avondeten?

   _____

2. Noem een gewoonte in uw eetpatroon die u gezond vindt. Waarom vindt u die gewoonte gezond?

   _____

3. U wilt gezonder lunchen op kantoor. Wat kunt u veranderen aan uw huidige lunch? Noem één of twee concrete aanpassingen.

   _____

4. Stel dat u het weekmenu plant. Welke twee maaltijden zet u zeker op het menu en waarom kiest u juist die maaltijden?

   _____

**5. Escribe 5 o 6 frases sobre cómo quieres comer más sano en tu trabajo o en tus estudios y qué piensas comer y beber aproximadamente cada día.**

*Op mijn werk wil ik graag … / Meestal eet ik … maar ik wil liever … / Het is moeilijk om gezond te eten, omdat … / Mijn ideale gezonde dagmenu is …*

_____
_____
_____

## 4. Verbos importantes

| | **Sporten** | **Wegen** |
|---|---|---|
| ik | sportte | weegde |
| jij/je | sportte | weegde |
| hij/zij/ze/het | sportte | woog |
| wij/we | sportten | wogen |
| jullie | sportten | woog |
| zij/ze | sportten | wogen |