



B1.21 Een dieet volgen

- Praat over de voedingsstoffen en bestanddelen van voedingsmiddelen
- Praat over je dagelijkse voedingspatroon

De honger	<i>(El hambre)</i>	Afvallen (gewicht)	<i>(Perder peso)</i>
De toename	<i>(El aumento)</i>	Bijkomen (gewicht)	<i>(Ganar peso)</i>
De vitamine	<i>(La vitamina)</i>	Kauwen op	<i>(Masticar)</i>
De proteïne	<i>(La proteína)</i>	Combineren met	<i>(Combinar con)</i>
De koolhydraat	<i>(El carbohidrato)</i>	Stoppen met	<i>(Dejar de)</i>
Het zuivelproduct	<i>(El producto lácteo)</i>	Ophouden met	<i>(Parar de)</i>
De calorie	<i>(La caloría)</i>	Zich houden aan	<i>(Cumplir con)</i>
Halverwege	<i>(A la mitad)</i>	Op dieet gaan	<i>(Empezar una dieta)</i>
Variëren	<i>(Variar)</i>	In balans houden	<i>(Mantener en equilibrio)</i>
Verhogen	<i>(Aumentar)</i>	Zich beperken tot	<i>(Limitarse a)</i>
Snoepen	<i>(Picar (comer golosinas))</i>		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (QR: Audio)



In supermarkten liggen steeds meer light- en zero-varianten. Deze producten zijn **verlaagd in vet en suiker** en bevatten vaak minder **calorieën**. Dat past bij **voedingsrichtlijnen** die zijn gemaakt om chronische ziektes, zoals obesitas, tegen te gaan. Veel producten gebruiken **kunstmatige zoetstoffen** die erg **zoet** smaken, maar geen energie leveren. Ze kunnen helpen bij **afvallen**, *waar* je totaal minder energie moet binnenkrijgen dan je verbruikt.

*En los supermercados hay cada vez más variantes light y zero. Estos productos están **reducidos en grasa y azúcar** y a menudo contienen menos **calorías**. Eso encaja con **directrices nutricionales** que se han elaborado para combatir enfermedades crónicas, como la obesidad. Muchos productos usan **edulcorantes artificiales** que saben muy **dulces**, pero no aportan energía. Pueden ayudar a **adelgazar**, siempre que en total tengas que ingerir menos energía de la que gastas.Vp>*

1. Waarom zijn light- en zero-producten oorspronkelijk ontwikkeld?
 - a. Omdat men chronische ziektes zoals obesitas en diabetes vaker zag.
 - b. Omdat mensen meer suiker in hun dieet wilden.
 - c. Omdat ze goedkoper zijn om te produceren dan gewone producten.
 - d. Omdat supermarkten extra varianten wilden verkopen.
2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmatige zoetstoffen?
 - a. Ze bestaan voornamelijk uit vetten.
 - b. Ze zijn alleen bedoeld voor sporters.
 - c. Ze smaken erg zoet maar bevatten bijna geen energie.
 - d. Ze leveren veel energie en verhogen het aantal calorieën.

1-a 2-c



2. Gramática: Pronombre relativo (waar + preposición, quien)

Uso de waar y wie en oraciones de relativo para dar información extra sobre un sustantivo.

1. Preposición + waar cuando el antecedente es un objeto.
2. Usa wie cuando el antecedente es una persona.

Regel (Regla)	Gebruik	Vertaling (Traducción)
waar + voorzetsels	Vervanging voor die/dat (Sustitución de die/dat) Waar + met / tot -> waarmee/waartoe (Waar + met / tot -> waarmee/waartoe)	Het gerecht waaraan ik bezig ben, is heel gezond. (El plato con el que estoy ocupado es muy saludable.) Het sportapparaat waarmee ik train, is heel effectief voor mijn spieren. (El aparato de ejercicio con el que entreno es muy eficaz para mis músculos.)
wie	Na een voorzetsel (Después de una preposición) Als meewerkend voorwerp (Como complemento indirecto) wie + z'n / d'r (wie + z'n / d'r)	De man met wie mijn zus getrouwd is, is een kok. (El hombre con quien está casada mi hermana es un cocinero.) De man aan wie ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. (El hombre a quien le di consejo nutricional es mi primo.) De vrouw wie d'r koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten. (La mujer que tiene que mantener sus carbohidratos en equilibrio come muchas verduras.)

En el lenguaje hablado, waar y la preposición pueden separarse, como en: 'Het sportdieet waar ik aan werk, bevat veel proteïnen.'

1. Het dieet _____ ik me aan houd, bevat minder koolhydraten en meer groente. (La dieta que sigo contiene menos carbohidratos y más verduras.)
 a. dat b. waar c. waaraan d. wie
2. De zuivelproducten _____ ik ontbijt, bevatten veel proteïnen. (Los productos lácteos con los que desayuno contienen muchas proteínas.)
 a. waarmee b. waar met c. met wie d. die

1. waar 2. waarmee

Reescribe las frases (QR: IA+)



1. Ik volg een sportprogramma. Met dit sportprogramma train ik drie keer per week.

_____ (Sigo un programa deportivo con el que entreno tres veces por semana.)

2. Dit is het dieet. Aan dit dieet houd ik me al twee maanden.

(Esta es la dieta a la que me ciño desde hace dos meses.)

3. Ik heb een app gedownload. In deze app houd ik mijn calorieën bij.

(He descargado una aplicación en la que registro mis calorías.)

1. Ik volg een sportprogramma waarmee ik drie keer per week train. **2.** Dit is het dieet waaraan ik me al twee maanden houd. **3.** Ik heb een app gedownload waarin ik mijn calorieën bijhoud.

Corrige el error

1. De diëtist aan waar ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis.

El dietista a quien le hago preguntas trabaja en el hospital.

2. De groente met wie ik kook, is vaak seizoensgroente.

La verdura con la que cocino suele ser de temporada.

1. De diëtist aan wie ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis. **2.** De groente waarmee ik kook, is vaak seizoensgroente.

3.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- a. de koolhydraat 1. Je gedraagt je volgens een afspraak of regel, bijvoorbeeld een dieet.
b. zich houden aan 2. Stoppen met een gewoonte of activiteit, zoals snoepen.
c. ophouden met 3. Een voedingsstof waar je lichaam snel energie uit haalt.

a-3 b-1 c-2



2. Restaurante de empresa: semana «Come en equilibrio» (QR: Audio)

Rellena los huecos: variatie, calorieën, proteïnen, kauwen, koolhydraten, bijkomen, snoepen



Volgende week organiseert het bedrijfsrestaurant een 'Eet in balans'-week. Op de menukaarten staat bij elke maaltijd ongeveer hoeveel (1) _____ je binnenkrijgt en waar de belangrijkste (2) _____ en (3) _____ vandaan komen. Er is extra aandacht voor zuivelproducten en vitamines, omdat veel collega's weinig (4) _____ hebben in hun ontbijt.

De diëtist adviseert om goed te (5) _____ op volkorenproducten en groenten en niet de hele dag te (6) _____. Light- en zero-producten kunnen helpen, maar alleen als je over de dag minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt. Wie wil afvallen of juist (7) _____, kan zich aanmelden voor een korte check-in, waar je doelen maakt waaraan je je kunt houden.


La próxima semana el restaurante de empresa organiza una semana «Come en equilibrio». En los menús aparece, para cada comida, aproximadamente cuántas calorías ingieres y de dónde provienen los principales carbohidratos y proteínas. Se presta atención extra a los productos lácteos y a las vitaminas, porque muchos compañeros tienen poca variedad en su desayuno.

La dietista aconseja masticar bien los productos integrales y las verduras y no picar todo el día. Los productos light y zero pueden ayudar, pero solo si a lo largo del día ingieres menos energía de la que gastas. Quien quiera adelgazar o, por el contrario, ganar peso, puede inscribirse para una breve revisión, en la que estableces objetivos que puedas mantener.

(1) calorieën, (2) koolhydraten, (3) proteïnen, (4) variatie, (5) kauwen, (6) snoepen, (7) bijkomen

1. Welke praktische adviezen geeft de diëtist en welke twee veranderingen zou jij in je eigen ontbijt of lunch kunnen toepassen?

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

- | | Verdadero | Falso | |
|---|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. Ze is met haar dieet begonnen omdat ze de laatste tijd wat is aangekomen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Op haar werk eet ze nu juist meer koek en chocolade om de honger in de middag te verhogen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. Ze probeert 's avonds maar één portie koolhydraten te eten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- 1-V 2-X 3-V

4. Elige la solución correcta

1. Ik ben sinds februari op dieet gegaan, maar ik ben toch drie kilo _____.
- (He estado a dieta desde febrero, pero aun así he engordado tres kilos.)*
- a. bijgekamd b. bijgekomen c. bijkomen d. bijgekomen ben
2. Het dieet waar ik me aan _____ gehouden, had te veel calorieën.
- (La dieta que he seguido tenía demasiadas calorías.)*
- a. heeft b. ben c. heb d. had
3. Ik ben vorige week _____ met snoepen, omdat ik minder suiker wil eten.
- (La semana pasada dejé de picar, porque quiero comer menos azúcar.)*
- a. opgehouden b. opgehoudene c. opgehouden heb
d. ophoud
1. bijgekomen 2. heb 3. opgehouden

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

Overleg met diëtist na bloedtest

Sophie (diëtist): *Je bloedwaarden zijn prima, maar je calorie-inname is waarschijnlijk wat hoog, vooral door het snoepen 's middags.*
(Tus valores sanguíneos están bien, pero tu ingesta calórica probablemente es un poco alta, sobre todo por picar algo por la tarde.)

Mark (cliënt): *Klopt, halverwege de middag krijg ik echt honger en dan pak ik vaak iets zoets bij de koffie.*
(Es cierto, a media tarde me da mucha hambre y entonces suelo coger algo dulce con el café.)

Sophie (diëtist): *Probeer je lunch te combineren met extra proteïne, bijvoorbeeld kip, peulvruchten of een zuivelproduct, en kies voor volkoren koolhydraten; dan blijft je bloedsuiker stabiel.*
(Intenta combinar tu almuerzo con más proteínas, por ejemplo pollo, legumbres o un producto lácteo, y elige carbohidratos integrales; así tu azúcar en sangre se mantendrá más estable.)



Mark (cliënt): *Ik dacht juist dat ik koolhydraten moest minderen om af te vallen, anders kom ik weer aan.
(Yo pensaba precisamente que tenía que reducir los carbohidratos para adelgazar; si no, vuelvo a engordar.)*

Sophie (diëtist): *Je hoeft niet te stoppen met koolhydraten, maar beperk de porties en houd balans: veel groenten, genoeg vitamines, en kauw rustig zodat je eerder verzadigd bent.
(No tienes que dejar los carbohidratos, pero limita las porciones y mantén el equilibrio: muchas verduras, suficientes vitaminas, y mastica despacio para saciarte antes.)*

1. Welke twee concrete aanpassingen stelt Sophie voor in Marks eetpatroon?

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

Ik let erop dat ik voldoende ... binnenkrijg, bijvoorbeeld ... / Ik probeer me te houden aan een balans tussen ... en ... / Het effect hangt af van hoe vaak en hoeveel ik daarvan gebruik



1. Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag, en hoe zorg je dat je genoeg eiwitten, koolhydraten en vitamines binnenkrijgt?

2. Veel mensen gebruiken light- of zero-producten om minder calorieën te nemen — wat vind jij daarvan en denk je dat het helpt bij afvallen of juist niet?

7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Hoi! Ik wil deze week wat gezonder eten. Zullen we samen een simpel weekmenu maken?

Ik merk dat ik de laatste tijd meer zit te **snoepen** en ik wil mijn gewicht weer **in balans houden**. Ik dacht aan: 's ochtends yoghurt of kwark (een **zuivelproduct**) met fruit, 's middags salade met kip of bonen (meer **proteïne**), en 's avonds iets met veel groenten. Minder pasta/rijst (dus minder **koolhydraten**).

Kun jij ook 2-3 ideeën sturen en zeggen welke boodschappen jij doet?

Groet, Sam



Escribe una respuesta adecuada: *Ik dacht eraan om ... te combineren met ... / Zullen we afspreken dat jij ... doet en ik ...? / Dat zijn gerechten waar ik me deze week goed aan kan houden, omdat ...*

Verbos importantes

	Eten (<i>comer</i>)	Bijkomen (<i>recuperarse</i>)	Ophouden met (<i>dejar de</i>)
	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
ik	heb gegeten	ben bijgekomen	ben opgehouden met
jij/je	hebt gegeten / hebt gegeten	bent bijgekomen	bent opgehouden met
hij/zij/ze/het	heeft gegeten	is bijgekomen	is opgehouden met
wij/we	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
jullie	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
zij/ze	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met