



## B1.21 Een dieet volgen

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

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

### 1. 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 <i>(Sustitución de die/dat)</i>  Waar + met / tot -> waarmee/waartoe <i>(Waar + met / tot -&gt; waarmee/waartoe)</i>	Het gerecht <b>waaraan</b> ik bezig ben, is heel gezond. <i>(El plato con el que estoy ocupado es muy saludable.)</i>  Het sportapparaat <b>waarmee</b> ik train, is heel effectief voor mijn spieren. <i>(El aparato deportivo con el que entreno es muy eficaz para mis músculos.)</i>
wie	Na een voorzetsel <i>(Después de una preposición)</i>  Als meewerkend voorwerp <i>(Como complemento indirecto)</i>  wie + z'n / d'r <i>(wie + z'n / d'r)</i>	De man met <b>wie</b> mijn zus getrouwd is, is een kok. <i>(El hombre con quien está casada mi hermana es cocinero.)</i>  De man aan <b>wie</b> ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. <i>(El hombre a quien di consejos de nutrición es mi primo.)</i>  De vrouw <b>wie d'r</b> koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten. <i>(La mujer que debe mantener equilibrados sus carbohidratos come muchas verduras.)</i>

1. Het dieet \_\_\_\_\_ ik me deze maand aan houd, bevat minder calorieën.  
a. die      b. waaraan      c. waarmee      d. aan wie
2. De diëtist \_\_\_\_\_ ik vragen stelde, zei dat ik meer proteïnen moet eten.  
a. aan wie      b. waar      c. waaraan      d. aan dat

1. waaraan 2. aan wie

### Reescribe las frases

1. Ik gebruik een app. Met die app tel ik mijn calorieën.

---

*(Uso una app waarmee cuento mis calorías.)*

2. Dit is het sportprogramma. Aan dat sportprogramma houd ik me drie keer per week.

---

*(Este es el programa de deporte waaraan me atengo tres veces por semana.)*

3. Ik heb een afspraak met de diëtist. Met de diëtist bespreek ik mijn doelen.

---

*(Tengo una cita con el dietista con wie hablo de mis objetivos.)*

## 2.Ejercicios

### 1. Relaciona cada palabra con su significado.

- |                     |   |
|---------------------|---|
| a. de koolhydraat   | 1. Het gevoel dat je moet eten, bijvoorbeeld halverwege de middag na sport. |
| b. de proteïne      | 2. Zorgen dat iets niet te veel of te weinig is, zoals je voedingspatroon.  |
| c. zich houden aan  | 3. Bouwstof die spieren helpt herstellen, te vinden in vis of peulvruchten. |
| d. in balans houden | 4. Doen wat afgesproken is, zoals het dieet waaraan je je elke dag houdt.   |
| e. de honger        | 5. Voedingsstof die snel energie geeft, bijvoorbeeld in brood of pasta.     |

a-5 b-3 c-4 d-2 e-1



### 2. Informe de cantina: más variedad en tu plato (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** honger, één, in balans houden, vitamines, afvallen, variëren, gewichtstoename, bijkomen, koolhydraten, calorieën, proteïnen

Vanaf volgende maand biedt onze kantine meer opties voor collega's die hun voeding \_\_\_\_\_ willen. Bij elk gerecht staat een korte uitleg over \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ . Zo kun je makkelijker combineren met sport of een drukke werkdag. We raden aan om te \_\_\_\_\_ : kies niet elke dag hetzelfde zuivelproduct en neem liever fruit dan te snoepen.

Let ook op porties. Wie wil \_\_\_\_\_ , kan zich beperken tot \_\_\_\_\_ warme maaltijd per dag en verder kiezen voor salade of soep. Wie juist wil \_\_\_\_\_ , kan extra volkorenbrood of yoghurt nemen. Halverwege de maand volgt een korte online check-in, waar je vragen kunt stellen over \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ .

*A partir del próximo mes, nuestra cantina ofrecerá más opciones para los compañeros que quieran mantener su alimentación equilibrada. En cada plato habrá una breve explicación sobre calorías, carbohidratos, proteínas y vitaminas. Así podrás combinarlo más fácilmente con el deporte o con una jornada laboral ajetreada. Recomendamos variar: no elijas cada día el mismo producto lácteo y es mejor tomar fruta que picar golosinas.*

*Presta también atención a las porciones. Quien quiera adelgazar puede limitarse a una comida caliente al día y, el resto, elegir ensalada o sopa. Quien, en cambio, quiera aumentar de peso puede tomar pan integral o yogur extra. A mitad de mes habrá un breve control en línea, donde podrás hacer preguntas sobre el hambre y el aumento de peso.*

1. Welke aanpassingen aan je dagelijkse eetpatroon zou jij maken na het lezen van dit bericht, en waarom?

### 3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

	Verdadero	Falso
Ze is begonnen haar eetgewoonte te veranderen omdat haar gewicht toenam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het werk is ze helemaal gestopt met een tussendoortje in de middag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bij het avondeten kiest ze slechts één portie koolhydraten en veel groente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### 4. Lee el diálogo y responde a las preguntas

**Diëtist Marieke:** *Vertel eens: wat eet je op een gewone werkdag en wat is je doel — afvallen of op gewicht blijven?*  
(*Cuéntame: ¿qué comes en un día normal de trabajo y cuál es tu objetivo: adelgazar o mantener el peso?*)



**Cliënt Tom:** *Ik wil afvallen. Ik ontbijt vaak met yoghurt, maar rond vier uur krijg ik honger en ga ik snoepen. Daarna merk ik weer toename van mijn gewicht.*  
(*Quiero adelgazar. A menudo desayuno yogur, pero hacia las cuatro me da hambre y empiezo a picar dulces. Después vuelvo a notar que aumento de peso.*)

**Diëtist Marieke:** *Oké. Probeer je ontbijt te variëren: een zuivelproduct is prima, maar combineer het met havermost of fruit; dan krijg je meer koolhydraten en vitamines en blijf je langer vol.*  
(*Vale. Intenta variar tu desayuno: un producto lácteo está bien, pero combínalo con avena o fruta; así obtendrás más carbohidratos y vitaminas y te mantendrás saciado durante más tiempo.*)

**Cliënt Tom:** *En het avondeten? Ik eet vaak pasta, maar ik weet niet goed hoe ik dat in balans houd.*  
(*¿Y la cena? A menudo como pasta, pero no sé muy bien cómo mantener el equilibrio.*)

**Diëtist Marieke:** *Houd de portie pasta iets kleiner en verhoog de proteïne, bijvoorbeeld kip of linzen, en voeg veel groente toe. Als je op dieet gaat, probeer je je eraan te houden: stop halverwege niet met je plan, maar beperk snoepen bijvoorbeeld tot één of twee momenten per week.*  
(*Reduce un poco la porción de pasta y aumenta la proteína, por ejemplo pollo o lentejas, y añade muchas verduras. Si empiezas una dieta, intenta ceñirte a ella: no abandones tu plan a mitad de camino, sino limita el picoteo, por ejemplo, a uno o dos momentos por semana.*)

1. Welke twee concrete veranderingen stelt Marieke voor en waarom?  
\_\_\_\_\_
2. Tom zegt dat hij halverwege vaak afhaakt. Wat is volgens jou het probleem en welke oplossing past hierbij?  
\_\_\_\_\_

## 5. WhatsApp

Hoi! Heb jij even tijd om mee te denken over mijn lunch?

Ik merk dat ik de laatste weken wat ben **bijkomen** en ik wil weer meer **in balans** eten. In de middag heb ik snel **honger** en dan ga ik vaak **snoepen**.

Ik wil een simpel plan maken met genoeg **proteïnen** en **vitamines**, maar niet te veel **koolhydraten**. Heb jij tips voor een lunch die je makkelijk kunt meenemen? En wil je morgen rond 12:00 even samen kijken wat we kunnen halen bij de supermarkt?

Groet, Eva



**Escribe una respuesta adecuada:** *Ik herken wat je zegt, want ... / Een lunch waar ik me goed aan kan houden is ... / Morgen om 12:00 kan ik wel, maar ...*

### Verbos importantes

ik  
jij/je  
hij/zij/ze/het  
wij/we  
jullie  
zij/ze

### Bijkomen (*recuperarse*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)  
ben bijgekomen  
bent bijgekomen  
is bijgekomen  
zijn bijgekomen  
zijn bijgekomen  
zijn bijgekomen

### Ophouden met (*dejar de*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)  
ben opgehouden met  
bent opgehouden met  
is opgehouden met  
zijn opgehouden met  
zijn opgehouden met  
zijn opgehouden met